

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Ogórek świeży 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron 200 g (GLU PSZ,), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2380.36 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 350.29 g; W tym cukry: 63.91 g; Błonnik pok.: 30.6 g; Sól: 6.81 g; WW: 32 Por; : 14.84 %; : 614.81 %; Ener. z T: 28.97 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3325.41 mg;

poniedziałek 2024-07-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Sałata zielona 20 g ,	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron 200 g (GLU PSZ,), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2418.57 kcal; Białko ogółem: 82.9 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 357.85 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 6.57 g; WW: 33.92 Por; : 13.71 %; : 590.64 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 2821.33 mg;

poniedziałek 2024-07-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Ogórek świeży 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron 200 g (GLU PSZ,), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1839.21 kcal; Białko ogółem: 77.18 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 272.61 g; W tym cukry: 28.74 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.49 g; WW: 24.46 Por; : 16.79 %; : 554.54 %; Ener. z T: 27.29 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 2794.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-07-08		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa
Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Ogórek świeży 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Koktajl z jagód * b/c 200 g (MLE),	Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2153.44 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.2 g; Węglowodany ogółem: 308.31 g; W tym cukry: 44.63 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 6.48 g; WW: 26.84 Por; : 16.16 %; : 625.2 %; Ener. z T: 29.51 %; Ener. z Bt.: 3.78 %; K: 4077.48 mg;

poniedziałek 2024-07-08		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Hummus 80 g (SEZ), Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2557.09 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 6.14 g; WW: 33.27 Por; : 14.34 %; : 554.68 %; Ener. z T: 31.12 %; Ener. z Bt.: 2.23 %; K: 3195.48 mg;

poniedziałek 2024-07-08		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g ,	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb bezglutenowy 50g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2169.55 kcal; Białko ogółem: 59.05 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.6 g; Węglowodany ogółem: 303.93 g; W tym cukry: 47.19 g; Błonnik pok.: 11.4 g; Sól: 1.64 g; WW: 29.27 Por; : 10.89 %; : 400.39 %; Ener. z T: 33.43 %; Ener. z Bt.: 1.05 %; K: 2228.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-07-09		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>), Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Szyńska wieprzowa gotowana 80 g , Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z pora i jabłka () 150 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>), Kiełbasa szynkowa dębowa wieprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g , Ogórek świeży 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Brzoskwinia 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2323.9 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 337.5 g; W tym cukry: 67.81 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 5.87 g; WW: 31.22 Por; : 20.49 %; : 702.71 %; Ener. z T: 23.64 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3609.76 mg;

wtorek 2024-07-09		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Szyńska wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>), 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL,</u>),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Brzoskwinia 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2507.09 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 5.55 g; WW: 33.8 Por; : 18.71 %; : 665.86 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3529.72 mg;

wtorek 2024-07-09		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
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>), Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 150 g , Szyńska wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE,</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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Ogórek świeży 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Brzoskwinia 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1645.98 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 48.4 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 217.4 g; W tym cukry: 23.05 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 4.83 g; WW: 19.36 Por; : 23.86 %; : 594.24 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 2668.28 mg;

wtorek 2024-07-09		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 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 ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Szyńska wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Ogórek świeży 80 g ,
II Śniadanie: Brzoskwinia 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2030.41 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 264.04 g; W tym cukry: 24.92 g; Błonnik pok.: 34.8 g; Sól: 5.61 g; WW: 23.03 Por; : 20.81 %; : 702.28 %; Ener. z T: 29.87 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3294.59 mg;

wtorek 2024-07-09		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Twarożek z koperkiem 120 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Kaszotto bulgur z soczewicą* 300 g (GLU PSZ, SEL.), Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z pora i jabłka () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Hummus 50 g (SEZ.), Ogórek świeży 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.), Brzoskwinia 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2311.52 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 5.39 g; WW: 31.35 Por; : 16.86 %; : 681.88 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3322.87 mg;

wtorek 2024-07-09		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , Surówka z pora i jabłka () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.), Brzoskwinia 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2216.64 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 298.08 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sól: 3.19 g; WW: 28.08 Por; : 13.36 %; : 499.18 %; Ener. z T: 34 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 2675.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
--------------------------	----------------------	-------------------------

środa 2024-07-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa

kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB₁</u> , <u>SOJ₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2116.06 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; W tym cukry: 59.6 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.79 g; WW: 30.45 Por; : 14.87 %; : 649.89 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3774.36 mg;

środa 2024-07-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna

kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Marchew gotowana 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 PSZ₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2286.59 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 6.52 g; WW: 32.69 Por; : 14.94 %; : 663.55 %; Ener. z T: 26.28 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3547.65 mg;

środa 2024-07-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna

kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1760.16 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.7 g; Węglowodany ogółem: 251.59 g; W tym cukry: 25.93 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.44 g; WW: 22.69 Por; : 20.81 %; : 634.06 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3613.9 mg;

środa 2024-07-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa

kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Pomidor 80 g ,
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ,), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,)	
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2108.58 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 306.72 g; W tym cukry: 27.01 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 8.57 g; WW: 27.67 Por; : 20.08 %; : 761.65 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4173.35 mg;

środa 2024-07-10	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska	
------------------	---	--

kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Hummus 80 g (SEZ,), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (SOJ,), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Pomidor 80 g ,
---	---	--

II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2324.83 kcal; Białko ogółem: 89.5 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 323.02 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.36 g; WW: 29.57 Por; : 15.4 %; : 618.62 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3208.13 mg;

środa 2024-07-10	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
------------------	---	--

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Sałata zielona 20 g ,	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ,), Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka)* 80 ml , Marchew gotowana 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 (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g ,
--	---	---

II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb bezglutenowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2183.57 kcal; Białko ogółem: 69.24 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g; W tym cukry: 48.95 g; Błonnik pok.: 14.48 g; Sól: 2.86 g; WW: 26.98 Por; : 12.68 %; : 581.96 %; Ener. z T: 35.99 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 3095.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-07-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLUPSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL,), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,), Fasolka po bretońsku 300 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Ser topiony 50 g (MLE,), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2290.74 kcal; Białko ogółem: 71.47 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 7.46 g; WW: 31.94 Por; : 12.48 %; : 564.13 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3523.44 mg;

czwartek 2024-07-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL,), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,),	Ziemniaczana * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL,), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2418.35 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 388.1 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 5.84 g; WW: 36.41 Por; : 13.79 %; : 901.92 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4806.4 mg;

czwartek 2024-07-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL,), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Ziemniaki gotowane () 150 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL,), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL,), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1824.15 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.4 g; Węglowodany ogółem: 272.99 g; W tym cukry: 46.27 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 6.08 g; WW: 24.29 Por; : 17.31 %; : 781.21 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4363.86 mg;

czwartek 2024-07-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL,), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL,), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL,), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,), Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ,	Podwieczorek: Arbuz 150 g ,	
--	-----------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2167.34 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 349.72 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 6.86 g; WW: 31.33 Por; : 16.14 %; : 1222.26 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 5593.05 mg;

czwartek 2024-07-11	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska	
----------------------------	--	--

Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLUPSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Tofu 30 g (SOJ.), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.), Kefir 2% tł 150 ml (MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Ser topiony 50 g (MLE.), Sałata lodowa 20 g ,
--	--	--

II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2333.9 kcal; Białko ogółem: 64.76 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 361.62 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 6.2 g; WW: 32.99 Por; : 11.1 %; : 797.81 %; Ener. z T: 29.79 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3882.01 mg;

czwartek 2024-07-11	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
----------------------------	--	--

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.),	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) () 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa drobiowego) (bez glutenu) 150 g (SEL.), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.), Sałata lodowa 20 g ,
---	---	--

II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2216.23 kcal; Białko ogółem: 57.27 g; Tłuszcz: 76.5 g; Kw. tł. nasy.: 31.7 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 2.51 g; WW: 31.36 Por; : 10.34 %; : 636.61 %; Ener. z T: 31.07 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4115.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-07-12		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .), Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20g (<u>MLE</u> .), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> .), Miód (25g) 1 szt , Arbus 100 g ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u> .), Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> .), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2459.26 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 67.2 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 5.06 g; WW: 34.24 Por; : 17.77 %; : 878.4 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bt.: 2.02 %; K: 4280.24 mg;

piątek 2024-07-12		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20g (<u>MLE</u> .), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> .), Miód (25g) 1 szt , Arbus 100 g ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u> .), Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> .), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2585.27 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 388.72 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 5.26 g; WW: 36.81 Por; : 16.97 %; : 858.08 %; Ener. z T: 24.49 %; Ener. z Bt.: 1.58 %; K: 4004.93 mg;

piątek 2024-07-12		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .), Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u> .), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> .), Arbus 100 g ,	Szpinakowa z zacierką* 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .), Ziemniaki gotowane () 150 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u> .), Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .), Surówka z kapusty czerwonej 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</u> <u>PSZ</u> .), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż brązowy z musem truskawkowym b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1805.99 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 267.93 g; W tym cukry: 51.68 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 4.56 g; WW: 23.93 Por; : 21.38 %; : 786.03 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bt.: 3.19 %; K: 3963.05 mg;

piątek 2024-07-12		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .), Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u> .), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .), Arbus 100 g ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u> .), Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż brązowy z musem truskawkowym b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u> .), Sałata zielona 10 g ,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2334.33 kcal; Białko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 325.86 g; W tym cukry: 51.66 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 7.13 g; WW: 29.08 Por; : 21.03 %; : 920.64 %; Ener. z T: 26.19 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4692.8 mg;

piątek 2024-07-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLUPSZ, MLE.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLUPSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Twaróg półtłusty 80 g (MLE.), Miód (25g) 1 szt , Arbuz 100 g ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety z ciecierzycy () 90 g (GLUPSZ, JAJ.), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (GLUPSZ, SEL.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2537.45 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 380.82 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 4.75 g; WW: 34.97 Por; : 13.18 %; : 863.14 %; Ener. z T: 28.37 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3574.55 mg;

piątek 2024-07-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.), Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Arbuz 100 g ,	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.), Sos cytrynowy (bez glutenu i mleka) 80 ml , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2418.27 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 343.5 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 16.92 g; Sól: 3.27 g; WW: 32.55 Por; : 14.54 %; : 776.16 %; Ener. z T: 29.7 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 3809.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-07-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek świeży 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Paszтет z soczewicy* 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2505.91 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 37 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 9.13 g; WW: 30.62 Por; : 15.39 %; : 814.81 %; Ener. z T: 33.01 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4244.56 mg;

sobota 2024-07-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 220 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2329.01 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 8.42 g; WW: 30.54 Por; : 17.46 %; : 577.82 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3668.21 mg;

sobota 2024-07-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek świeży 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka 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>), Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1953.08 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 262.83 g; W tym cukry: 31.68 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 6.23 g; WW: 23.04 Por; : 20.51 %; : 672.49 %; Ener. z T: 29.2 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3782.77 mg;

sobota 2024-07-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek świeży 70 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 220 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (<u>MLE</u> , <u>S02.</u>),	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2415.45 kcal; Białko ogółem: 115.3 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 335.01 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 7.37 g; WW: 29.77 Por; : 19.09 %; : 863.95 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bt.: 3.2 %; K: 4699.26 mg;

sobota 2024-07-13 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Ser topiony 50 g (MLE.), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Pierogi z twarogiem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasztet z soczewicy* 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2580.98 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 357.58 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 25.2 g; Sól: 5.15 g; WW: 33.37 Por; : 16.04 %; : 558.48 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bt.: 1.95 %; K: 2255.94 mg;

sobota 2024-07-13 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 70 g ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 300 g , Gulasz drobiowy z warzywami* (bez glutenu) 220 g (SEL.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2388.3 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 19.2 g; Sól: 3.05 g; WW: 30.87 Por; : 14.76 %; : 689.96 %; Ener. z T: 31.35 %; Ener. z Bt.: 1.61 %; K: 4008.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-07-14		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2749.33 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 101.25 g; Kw. tł. nasy.: 49.55 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.14 g; WW: 33.38 Por; : 16.75 %; : 763.95 %; Ener. z T: 33.14 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4642.04 mg;

niedziela 2024-07-14		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 120 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2631.49 kcal; Białko ogółem: 112.6 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 393.64 g; W tym cukry: 99.27 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 7.54 g; WW: 37.17 Por; : 17.12 %; : 676.45 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 4563.5 mg;

niedziela 2024-07-14		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1863.56 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 232.16 g; W tym cukry: 32.99 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.4 g; WW: 20.86 Por; : 23.97 %; : 589.97 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3964.27 mg;

niedziela 2024-07-14		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 35 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Podwieczorek: Arbuż 100 g ,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2179.66 kcal; Białko ogółem: 122.79 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.2 g; Węglowodany ogółem: 295.88 g; W tym cukry: 49.14 g; Błonnik pok.: 29.2 g; Sól: 7.29 g; WW: 26.71 Por; : 22.53 %; : 883.48 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4736.14 mg;

niedziela 2024-07-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 120 g (MLE.), Banan 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotlety sojowe 90 g (SOJ.), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Hummus 50 g (SEZ.), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2461.92 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 386.29 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 4.96 g; WW: 35.56 Por; : 14.52 %; : 777.85 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3929.19 mg;

niedziela 2024-07-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 150 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Banan 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 300 g, Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g, Brokuł gotowany* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 150 g, Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasta z kurczaka 80 g, Pomidor 70 g,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2740.57 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 379.13 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 3.4 g; WW: 35.77 Por; : 14.94 %; : 868.19 %; Ener. z T: 30.75 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 5315.03 mg;