

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie

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

poniedziałek 2023-12-11

Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa

Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 70 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemiaki () 300 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli w oleju z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Salata zielona 20 g ,
--	---	--

II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml , Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: E: 2919.73 kcal; B: 89.96 g; T: 87.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; W: 473.61 g; W tym cukry: 86.28 g; Bł.: 47.39 g; Sól: 12.57 g; WW: 42.75 Por; Ener. z B: 12.32 %; Ener. z W: 58.39 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 5213.34 mg;

poniedziałek 2023-12-11

Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna

Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 70 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemiaki () 300 g , Gulasz warzywny dieta* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml , Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>),	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 200 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Salata zielona 20 g ,
---	--	--

II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml , Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: E: 2887.35 kcal; B: 87.24 g; T: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; W: 501.87 g; W tym cukry: 92.83 g; Bł.: 41.16 g; Sól: 13.48 g; WW: 46.18 Por; Ener. z B: 12.09 %; Ener. z W: 63.83 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 5128.58 mg;

poniedziałek 2023-12-11

Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna

Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 70 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Brokułowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemiaki () 150 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Salata zielona 20 g ,
---	---	---

II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml , Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: E: 1793.35 kcal; B: 67.31 g; T: 56 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; W: 272.64 g; W tym cukry: 21.85 g; Bł.: 35.68 g; Sól: 10.47 g; WW: 23.79 Por; Ener. z B: 15.01 %; Ener. z W: 52.85 %; Ener. z T: 28.1 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 3329.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-11		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 120 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 70 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 300 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml , Biskupki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2797.64 kcal; B: 101.93 g; T: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; W: 475.61 g; W tym cukry: 89.36 g; Bł.: 46.47 g; Sól: 10.81 g; WW: 43.03 Por; Ener. z B: 14.57 %; Ener. z W: 61.36 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 5347.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Szyntka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 220 g (<u>GLU PSZ</u>), Szyntka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Galaretkę drobiową z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2692.8 kcal; B: 116.2 g; T: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; W: 429.66 g; W tym cukry: 79.75 g; Bł.: 37.63 g; Sól: 9.34 g; WW: 39.26 Por; Ener. z B: 17.26 %; Ener. z W: 58.23 %; Ener. z T: 21.67 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4270.98 mg;		
wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Szyntka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 220 g (<u>GLU PSZ</u>), Szyntka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 200 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2788.7 kcal; B: 104.12 g; T: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; W: 467.5 g; W tym cukry: 84.08 g; Bł.: 28.73 g; Sól: 10.85 g; WW: 43.83 Por; Ener. z B: 14.93 %; Ener. z W: 62.93 %; Ener. z T: 19.47 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3646.57 mg;		
wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Szyntka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Szyntka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Galaretkę drobiową z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 1737.09 kcal; B: 89.43 g; T: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; W: 261.58 g; W tym cukry: 31.24 g; Bł.: 31.32 g; Sól: 6.95 g; WW: 23.05 Por; Ener. z B: 20.59 %; Ener. z W: 53.02 %; Ener. z T: 22.86 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3130.77 mg;		
wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), Salata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z warzywami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Galaretka z jajkiem i warzywami* 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2666.07 kcal; B: 90.62 g; T: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; W: 438.91 g; W tym cukry: 80.05 g; Bł.: 36.53 g; Sól: 8.91 g; WW: 40.25 Por; Ener. z B: 13.6 %; Ener. z W: 60.37 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3680.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE, _</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>), Gruszka 1szt. 150 g ,	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Ziemniaki z koperkiem () 300 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Papryka świeża 70 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE, _</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 3175.34 kcal; B: 113.2 g; T: 92.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.6 g; W: 496.13 g; W tym cukry: 100.01 g; Bł.: 42.58 g; Sól: 11.33 g; WW: 45.44 Por; Ener. z B: 14.26 %; Ener. z W: 57.13 %; Ener. z T: 26.09 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 5189.43 mg;		
środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE, _</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Ziemniaki z koperkiem () 300 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 200 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE, _</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 3002.58 kcal; B: 99.05 g; T: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; W: 533.66 g; W tym cukry: 129.71 g; Bł.: 32.6 g; Sól: 10.61 g; WW: 50.14 Por; Ener. z B: 13.2 %; Ener. z W: 66.75 %; Ener. z T: 17.83 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 5153.96 mg;		
środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE, _</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>), Sałata zielona 20 g ,	Grycikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Ziemniaki z koperkiem () 150 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 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 soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Papryka świeża 70 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (<u>MLE, S02, _</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 1792.44 kcal; B: 77.98 g; T: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; W: 257.73 g; W tym cukry: 25.47 g; Bł.: 28.7 g; Sól: 6.9 g; WW: 23.01 Por; Ener. z B: 17.4 %; Ener. z W: 51.11 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 3111.83 mg;		
środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ, </u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Gruszka 1szt. 150 g ,	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ziemniaki () 300 g , Kotlety z buraka 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> , Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, </u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Papryka świeża 70 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 3381.51 kcal; B: 106.48 g; T: 107.35 g; Kw. tł. nasy.: 42.9 g; W: 521.36 g; W tym cukry: 111.97 g; Bł.: 47.73 g; Sól: 11.57 g; WW: 47.4 Por; Ener. z B: 12.6 %; Ener. z W: 56.03 %; Ener. z T: 28.57 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 5577.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-14 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 , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2971.57 kcal; B: 115.3 g; T: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; W: 446.79 g; W tym cukry: 73.1 g; Bł.: 44.17 g; Sól: 8.84 g; WW: 40.4 Por; Ener. z B: 15.52 %; Ener. z W: 54.19 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4524.55 mg;		
czwartek 2023-12-14 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 , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2992.47 kcal; B: 108.9 g; T: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; W: 473.54 g; W tym cukry: 71.94 g; Bł.: 37.43 g; Sól: 9.57 g; WW: 43.67 Por; Ener. z B: 14.56 %; Ener. z W: 58.29 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4041.3 mg;		
czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (chleb razowy 50g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 1886.79 kcal; B: 81.5 g; T: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; W: 264.52 g; W tym cukry: 23.84 g; Bł.: 39.07 g; Sól: 6.75 g; WW: 22.7 Por; Ener. z B: 17.28 %; Ener. z W: 47.8 %; Ener. z T: 30.78 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 3231.24 mg;		
czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Risotto wegetariańskie* 400 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2776.65 kcal; B: 91.9 g; T: 72.5 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; W: 461.19 g; W tym cukry: 73.97 g; Bł.: 45.41 g; Sól: 8.1 g; WW: 41.73 Por; Ener. z B: 13.24 %; Ener. z W: 59.9 %; Ener. z T: 23.5 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4280.1 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
<p>Platki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Śliwka szt 2 szt ,</p> <p>II Śniadanie: Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>	<p>Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 300 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Pomidor 70 g ,</p>
Wartości odżywcze: E: 3207.32 kcal; B: 131.69 g; T: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; W: 493.91 g; W tym cukry: 114.07 g; Bł.: 43.83 g; Sól: 9.27 g; WW: 45.04 Por; Ener. z B: 16.42 %; Ener. z W: 56.13 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5903.86 mg;		
piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
<p>Platki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,</p> <p>II Śniadanie: Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>	<p>Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 300 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 200 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor 70 g ,</p>
Wartości odżywcze: E: 3049.07 kcal; B: 124.66 g; T: 66.7 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; W: 502.24 g; W tym cukry: 107.63 g; Bł.: 34.28 g; Sól: 10.3 g; WW: 46.81 Por; Ener. z B: 16.35 %; Ener. z W: 61.39 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 5001.91 mg;		
piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
<p>Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,</p> <p>II Śniadanie: Kasza manna z musem truskawkowym b/c 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,</p>	<p>Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 150 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Pomidor 70 g ,</p>
Wartości odżywcze: E: 1754.52 kcal; B: 107.66 g; T: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; W: 226.93 g; W tym cukry: 29.89 g; Bł.: 27.15 g; Sól: 5.39 g; WW: 20.03 Por; Ener. z B: 24.54 %; Ener. z W: 45.55 %; Ener. z T: 26.65 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3694.89 mg;		
piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Śliwka szt 2 szt ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 300 g , Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2867.55 kcal; B: 112.89 g; T: 64.8 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; W: 475.11 g; W tym cukry: 107.04 g; Bł.: 48.72 g; Sól: 8.5 g; WW: 42.67 Por; Ener. z B: 15.75 %; Ener. z W: 59.48 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 5145.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u>), Musztarda 10 g (<u>GOR</u>), Sałata zielona 20 g,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 300 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (<u>GOR</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 70 g,
II Śniadanie: Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Mandarynka 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: E: 3310.63 kcal; B: 131.44 g; T: 105.85 g; Kw. tł. nasy.: 41.46 g; W: 480.37 g; W tym cukry: 79.19 g; Bł.: 42.34 g; Sól: 12.56 g; WW: 43.89 Por; Ener. z B: 15.88 %; Ener. z W: 52.92 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 6107.9 mg;		
sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 150 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 300 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 70 g,
II Śniadanie: Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Mandarynka 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: E: 3028.16 kcal; B: 115.15 g; T: 72.2 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; W: 498.26 g; W tym cukry: 89.33 g; Bł.: 36.81 g; Sól: 10.92 g; WW: 46.17 Por; Ener. z B: 15.21 %; Ener. z W: 60.95 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 6054.83 mg;		
sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR</u>), Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 70 g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 30 g, Mandarynka 2 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: E: 1806.57 kcal; B: 79.06 g; T: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; W: 278.55 g; W tym cukry: 28.51 g; Bł.: 33.24 g; Sól: 9.39 g; WW: 24.55 Por; Ener. z B: 17.51 %; Ener. z W: 54.32 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 3652.91 mg;		
sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 150 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>), Parówki sojowe 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>), Sałata zielona 20 g , Musztarda 10 g (<u>GOR, _</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>), Pierogi z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE, _</u>), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (<u>GOR, _</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>), Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE, _</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Mandarynka 2 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 3077.59 kcal; B: 110.71 g; T: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; W: 481.09 g; W tym cukry: 102.42 g; Bł.: 32.44 g; Sól: 11.01 g; WW: 44.9 Por; Ener. z B: 14.39 %; Ener. z W: 58.31 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3390.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie

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

niedziela 2023-12-17	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa	
-----------------------------	---	--

<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE, _</u>), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (<u>MLE, _</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Ziemniaki () 300 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>), Pomidor 70 g ,</p>
--	---	---

<p>II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		
---	--	--

Wartości odżywcze: E: 2993.22 kcal; B: 139.26 g; T: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.43 g; W: 432.44 g; W tym cukry: 84.95 g; Bł.: 39.65 g; Sól: 10.14 g; WW: 39.45 Por; Ener. z B: 18.61 %; Ener. z W: 52.49 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 5350.94 mg;

niedziela 2023-12-17	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna	
-----------------------------	--	--

<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 150 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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (<u>MLE, _</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Ziemniaki () 300 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Brokuł gotowany* 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>), Pomidor 70 g ,</p>
---	--	--

<p>II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, _</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		
--	--	--

Wartości odżywcze: E: 2986.56 kcal; B: 132.36 g; T: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.96 g; W: 447.88 g; W tym cukry: 75.11 g; Bł.: 32.04 g; Sól: 11.42 g; WW: 41.61 Por; Ener. z B: 17.73 %; Ener. z W: 55.69 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4802.99 mg;

niedziela 2023-12-17	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna	
-----------------------------	--	--

<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE, _</u>), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (<u>MLE, _</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,</p>	<p>Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Ziemniaki () 150 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100 g, Surówka Coleslaw b/c () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>), Pomidor 70 g ,</p>
---	---	---

<p>II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,</p>		
---	--	--

Wartości odżywcze: E: 1821.52 kcal; B: 96.23 g; T: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; W: 245.98 g; W tym cukry: 31.59 g; Bł.: 30.73 g; Sól: 7.18 g; WW: 21.68 Por; Ener. z B: 21.13 %; Ener. z W: 47.27 %; Ener. z T: 28.3 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3311.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-17	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska	
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 150 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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Koperkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 300 g , Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ,</u>), Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2869.24 kcal; B: 113.48 g; T: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; W: 448.56 g; W tym cukry: 85.28 g; Bł.: 46.76 g; Sól: 9.39 g; WW: 40.39 Por; Ener. z B: 15.82 %; Ener. z W: 56.01 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4637.04 mg;