

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-15 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.), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ.), Ogórek świeży 80 g ,	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR.), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g (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.), Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ.), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.6 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.1 g; Węglowodany ogółem: 352.56 g; W tym cukry: 92.97 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 5.83 g; WW: 32.68 Por; : 13.7 %; : 744.93 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bt.: 2.41 %; K: 2931.46 mg;

poniedziałek 2024-07-15 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.), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ.), Ogórek świeży 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g (MLE.), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ.), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1716.34 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 41.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.9 g; Węglowodany ogółem: 276.84 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 5.24 g; WW: 24.68 Por; : 16.59 %; : 640.26 %; Ener. z T: 21.78 %; Ener. z Bt.: 3.56 %; K: 2569.21 mg;

poniedziałek 2024-07-15 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.), Serek Fromage 80 g (GLUPSZ, MLE.), Ogórek świeży 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g (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.), Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ.), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2402.13 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 4.7 g; WW: 32.65 Por; : 12.78 %; : 712.93 %; Ener. z T: 30.75 %; Ener. z Bt.: 2.1 %; K: 2847.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-07-15	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), Fasolka szparagowa z wody* 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL₊), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ), Sos majerankowy * (bez glutenu) 100 ml (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 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE₊), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE₊), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 50 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (MLE₊), Dżem 25 g , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2355.79 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 17.4 g; Sól: 2.56 g; WW: 31.58 Por; : 12.61 %; : 508.52 %; Ener. z T: 31.83 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 2599.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-07-16		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Pomidor 100 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SOJ</u>), Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki () 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>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Szprot w sosie pomidorowym 40 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2428.76 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.7 g; Węglowodany ogółem: 370.82 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 5.99 g; WW: 33.78 Por; : 16.99 %; : 684.46 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bt.: 2.72 %; K: 3875.71 mg;

wtorek 2024-07-16		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Pomidor 100 g ,	Solferino * () 250 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JE CZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>), Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>), Sos ziołowy 80 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1786.39 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 268.68 g; W tym cukry: 39.37 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 6.93 g; WW: 24.06 Por; : 19.49 %; : 630.64 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bt.: 3.18 %; K: 3565.87 mg;

wtorek 2024-07-16		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <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>), Hummus 80 g (<u>SEZ</u>), Pomidor 80 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Sos ziołowy 80 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ</u>), Jogurt naturalny 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>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Hummus 50 g (<u>SEZ</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2789.73 kcal; Białko ogółem: 76.54 g; Tłuszcz: 97.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 405.67 g; W tym cukry: 88.09 g; Błonnik pok.: 22.4 g; Sól: 6.33 g; WW: 38.43 Por; : 10.97 %; : 665.45 %; Ener. z T: 31.44 %; Ener. z Bt.: 1.61 %; K: 3424.13 mg;

wtorek 2024-07-16		
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 (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g ,	Solferino (bez glutenu)* () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>), Sos ziołowy (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>), 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 (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2113.43 kcal; Białko ogółem: 58.7 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.1 g; Węglowodany ogółem: 302.73 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 17.5 g; Sól: 3.88 g; WW: 28.57 Por; : 11.11 %; : 719.95 %; Ener. z T: 32.8 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 4130.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-07-17		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Ryż na mleku/p 300 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>), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>GOR₁</u>), 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>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Ogórek świeży 80 g ,
II Śniadanie: Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE₁</u>), Wafle ryżowe 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2513.92 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 357.78 g; W tym cukry: 92.28 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 6.55 g; WW: 33.25 Por; : 15.71 %; : 851.86 %; Ener. z T: 29.17 %; Ener. z Bt.: 2.05 %; K: 3776.86 mg;

środa 2024-07-17		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Ryż na mleku/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>), Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Surówka Colesław b/c () 150 g (<u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>GOR₁</u>), 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>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ₁</u>), Ogórek świeży 80 g ,
II Śniadanie: Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE₁</u>), Wafle ryżowe 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1881.22 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 41.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 5.9 g; WW: 26.88 Por; : 19.89 %; : 778.27 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bt.: 2.94 %; K: 3531.36 mg;

środa 2024-07-17		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Ryż na mleku/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>), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Pierogi z truskawkami * 250 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE₁</u>), 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>), Hummus 50 g (<u>SEZ₁</u>), Ogórek świeży 80 g ,
II Śniadanie: Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE₁</u>), Wafle ryżowe 60 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2537.65 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 396.96 g; W tym cukry: 96.9 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 4.33 g; WW: 37.36 Por; : 12.89 %; : 594.99 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bt.: 1.78 %; K: 1718.31 mg;

środa 2024-07-17		
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 (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Jabłko 150 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL₁</u>), 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 (<u>MLE₁</u>), Pasta z kurczaka 80 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Wafle ryżowe 60 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Jadłospisy dla oddziałów

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 %; : 569.02 %; 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
czwartek 2024-07-18		
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>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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.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 ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: 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 %; : 826.29 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3767.05 mg;		
czwartek 2024-07-18		
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>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.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 mięsa 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 ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: 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 %; : 496.4 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3530.59 mg;		
czwartek 2024-07-18		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
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 ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: 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 %; : 800.86 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3673.83 mg;		
czwartek 2024-07-18		
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 (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml (<u>SEL</u>), Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 350 g (<u>SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Jadłospisy dla oddziałów

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 %; : 360.26 %; 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
piątek 2024-07-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), 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. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Powidła śliwkowe 25 g , Arbusz 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Surówka z kapusty młodej 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, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU 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: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Chrupki kukurydziane 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2600.25 kcal; Białko ogółem: 88.1 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 398.98 g; W tym cukry: 121.06 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 5.11 g; WW: 37.22 Por; : 13.55 %; : 966.37 %; Ener. z T: 27.06 %; Ener. z Bt.: 2.05 %; K: 3992.93 mg;

piątek 2024-07-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Arbusz 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g , Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1743.99 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 44.4 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 269.05 g; W tym cukry: 67.69 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 4.67 g; WW: 24.28 Por; : 18.13 %; : 820.24 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bt.: 3.06 %; K: 3643.81 mg;

piątek 2024-07-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
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>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g , Arbusz 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ,</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Chrupki kukurydziane 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2344.33 kcal; Białko ogółem: 89.9 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 374.55 g; W tym cukry: 115.73 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 4.54 g; WW: 34.32 Por; : 15.34 %; : 931.34 %; Ener. z T: 22.45 %; Ener. z Bt.: 2.66 %; K: 3534.39 mg;

piątek 2024-07-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ, RYB, SEL,</u>), Sos szpinakowy* (bez glutenu) 80 ml , Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Chrupki kukurydziane 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2084.93 kcal; Białko ogółem: 54.82 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 15.55 g; Sól: 2.66 g; WW: 28.84 Por; : 10.52 %; : 508.93 %; Ener. z T: 31.84 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2732.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-07-20		
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 (GLUPSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ,), Musztarda 10 g (GOR,), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE,),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ,), Potrawka drobiowa () 220 g (GLU PSZ, SEL,), Buraczki gotowane () 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,), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, SEL,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE,), 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 %; : 683.96 %; Ener. z T: 30.66 %; Ener. z Bt.: 2.46 %; K: 3882.95 mg;

sobota 2024-07-20		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE,),	Ogórkowa z ziemniakami * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ,), Potrawka drobiowa () 220 g (GLU PSZ, SEL,), 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 (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, SEL,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (MLE,), Twaróg półtłusty 30 g (MLE,), 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 %; : 596.62 %; Ener. z T: 36.48 %; Ener. z Bt.: 3.66 %; K: 2950.06 mg;

sobota 2024-07-20		
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 (GLUPSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Parówki sojowe 100 g (GLU PSZ, SOJ,), Musztarda 10 g (GOR,), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE,),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ,), Gulasz warzywny z tofu dieta* 220 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,), Buraczki gotowane () 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,), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (JAJ,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

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 %; : 734.33 %; Ener. z T: 29.97 %; Ener. z Bt.: 2.59 %; K: 3681.63 mg;

sobota 2024-07-20		
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 z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE,),	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 220 g (SEL,), 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 (MLE,), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (JAJ,), Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 50 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (MLE), Twaróg półtłusty 30 g (MLE), 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 %; : 729.51 %; 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
niedziela 2024-07-21		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
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 , Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Mizeria 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 Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GOR,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2328.35 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 79.7 g; Kw. tł. nasy.: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 319.82 g; W tym cukry: 71.85 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 7.02 g; WW: 29.8 Por; : 16.29 %; : 795.95 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4017.84 mg;

niedziela 2024-07-21		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
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>), Mizeria 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>), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1688.56 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 45.2 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 232.15 g; W tym cukry: 39.45 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 5.71 g; WW: 21.14 Por; : 23.72 %; : 730.79 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3866.08 mg;

niedziela 2024-07-21		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
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 ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem 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 %; : 598.98 %; Ener. z T: 29.74 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 2789.1 mg;

niedziela 2024-07-21		
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 (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 300 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , 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 70 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2224.05 kcal; Białko ogółem: 65.71 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 334.93 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 12.5 g; Sól: 3.81 g; WW: 32.29 Por; : 11.82 %; : 647.46 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 1.12 %; K: 3671.85 mg;