

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), 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>), Pomidor 80 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: 2464.95 kcal; B: 89.55 g; T: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.87 g; W: 348.21 g; W tym cukry: 57.72 g; Bł.: 29.68 g; Sól: 9.56 g; WW: 31.87 Por; Ener. z B: 14.53 %; Ener. z W: 51.69 %; Ener. z T: 31.56 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2981.38 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 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,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami(*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g ,
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 ,		

Wartości odżywcze: E: 2335.54 kcal; B: 83.28 g; T: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; W: 353.92 g; W tym cukry: 62.75 g; Bł.: 18.54 g; Sól: 7.24 g; WW: 33.56 Por; Ener. z B: 14.26 %; Ener. z W: 57.44 %; Ener. z T: 26.6 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 2599.94 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki pszenne 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 10 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana 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>), Pomidor 80 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 b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 1786.66 kcal; B: 77.31 g; T: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; W: 255.9 g; W tym cukry: 24.29 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 8.47 g; WW: 22.61 Por; Ener. z B: 17.31 %; Ener. z W: 50.45 %; Ener. z T: 27.97 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 2542.64 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), 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>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2648.08 kcal; B: 92.95 g; T: 98.3 g; Kw. tł. nasy.: 42.05 g; W: 360.09 g; W tym cukry: 59.24 g; Bł.: 27.71 g; Sól: 7.52 g; WW: 33.28 Por; Ener. z B: 14.04 %; Ener. z W: 50.21 %; Ener. z T: 33.41 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2915.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-01-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ₁), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE₁), Twarożek z koperkiem 120 g (MLE₁), Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ₁), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos meksykański 80 g (GLU PSZ₁), Sałatka z buraczków 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 20 g (MLE₁), Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL₁), Rzodkiew biała 80 g,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE₁), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2450.01 kcal; B: 122.17 g; T: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; W: 350.46 g; W tym cukry: 81.59 g; Bł.: 33.61 g; Sól: 6.59 g; WW: 31.78 Por; Ener. z B: 19.95 %; Ener. z W: 51.73 %; Ener. z T: 25.5 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4215.4 mg;

wtorek 2024-01-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE₁), Twarożek z koperkiem 120 g (MLE₁), Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ₁), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL₁), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 20 g (MLE₁), Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g (SEL₁), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL₁),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE₁), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2587.97 kcal; B: 122.51 g; T: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; W: 371.34 g; W tym cukry: 83.14 g; Bł.: 27.95 g; Sól: 6.69 g; WW: 34.38 Por; Ener. z B: 18.94 %; Ener. z W: 53.08 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3976.14 mg;

wtorek 2024-01-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE₁), Twarożek z koperkiem 120 g (MLE₁), Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEĆZ₁), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL₁), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL₁), Rzodkiew biała 80 g,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE₁), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 1706.21 kcal; B: 102.25 g; T: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.4 g; W: 226.9 g; W tym cukry: 36.77 g; Bł.: 30.74 g; Sól: 4.98 g; WW: 19.72 Por; Ener. z B: 23.97 %; Ener. z W: 45.99 %; Ener. z T: 26.47 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 3246.63 mg;

wtorek 2024-01-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ₁), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE₁), Twarożek z koperkiem 120 g (MLE₁), Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Kaszotto bulgur z soczewicą* 300 g (GLU PSZ, SEL₁), Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL₁), Sałatka z buraczków 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 20 g (MLE₁), Galaretki z jajkiem i warzywami* 150 g (JAJ, SEL₁), Rzodkiew biała 80 g,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE₁), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2354.6 kcal; B: 99.47 g; T: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.7 g; W: 356.41 g; W tym cukry: 82.25 g; Bł.: 31.94 g; Sól: 6.34 g; WW: 32.46 Por; Ener. z B: 16.9 %; Ener. z W: 55.12 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3641.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-01-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
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), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SO2), 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), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2275.34 kcal; B: 81.06 g; T: 74 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; W: 333.6 g; W tym cukry: 68.8 g; Bł.: 26.56 g; Sól: 8.39 g; WW: 30.77 Por; Ener. z B: 14.25 %; Ener. z W: 53.98 %; Ener. z T: 29.27 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3712.46 mg;

środa 2024-01-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), 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 (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2297.84 kcal; B: 87.62 g; T: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; W: 354.18 g; W tym cukry: 66.4 g; Bł.: 22.23 g; Sól: 7.5 g; WW: 33.32 Por; Ener. z B: 15.25 %; Ener. z W: 57.78 %; Ener. z T: 24.95 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3717.58 mg;

środa 2024-01-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, SO2), 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), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 1874.47 kcal; B: 87.77 g; T: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; W: 257.73 g; W tym cukry: 32.68 g; Bł.: 29.58 g; Sól: 7.99 g; WW: 22.9 Por; Ener. z B: 18.73 %; Ener. z W: 48.69 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3689 mg;

środa 2024-01-24 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 () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (SOJ), Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SO2), 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: E: 2403.96 kcal; B: 89.85 g; T: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; W: 336.33 g; W tym cukry: 67.2 g; Bł.: 32.56 g; Sól: 7.44 g; WW: 30.48 Por; Ener. z B: 14.95 %; Ener. z W: 50.54 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3335.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-01-25 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 (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ), Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 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: E: 2355.63 kcal; B: 75 g; T: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.63 g; W: 351.88 g; W tym cukry: 83.34 g; Bł.: 30.92 g; Sól: 9.56 g; WW: 32.19 Por; Ener. z B: 12.74 %; Ener. z W: 54.5 %; Ener. z T: 29.96 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3302.19 mg;

czwartek 2024-01-25 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ), Sałata jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL),	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ), 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: E: 2374.68 kcal; B: 85.36 g; T: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; W: 384.87 g; W tym cukry: 88.95 g; Bł.: 26.09 g; Sól: 6.79 g; WW: 36.05 Por; Ener. z B: 14.38 %; Ener. z W: 60.44 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4595.18 mg;

czwartek 2024-01-25 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 (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ), Sałata jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Ziemniaki () 150 g, Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ), 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: E: 1813.04 kcal; B: 79.17 g; T: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; W: 264.43 g; W tym cukry: 45.66 g; Bł.: 30.01 g; Sól: 6.38 g; WW: 23.54 Por; Ener. z B: 17.47 %; Ener. z W: 51.72 %; Ener. z T: 27.71 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4142.61 mg;

czwartek 2024-01-25 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 (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Tofu 30 g (SOJ), Sałata jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmiennie z warzywami wegetariańskie* 300 g (SEL, GLU JECZ), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), 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: E: 2364.5 kcal; B: 66.11 g; T: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; W: 359.06 g; W tym cukry: 100.4 g; Bł.: 32.54 g; Sól: 7.34 g; WW: 32.74 Por; Ener. z B: 11.18 %; Ener. z W: 55.24 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3660.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-01-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g (JAJ, MLE), Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2546.6 kcal; B: 114.11 g; T: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; W: 376.48 g; W tym cukry: 90.47 g; Bł.: 28.29 g; Sól: 6.27 g; WW: 34.82 Por; Ener. z B: 17.92 %; Ener. z W: 54.69 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4311.8 mg;

piątek 2024-01-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g (JAJ, MLE), Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2672.61 kcal; B: 114.52 g; T: 74.2 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; W: 398.11 g; W tym cukry: 86.24 g; Bł.: 23.89 g; Sól: 6.47 g; WW: 37.39 Por; Ener. z B: 17.14 %; Ener. z W: 56.01 %; Ener. z T: 24.99 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4036.49 mg;

piątek 2024-01-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt,	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki () 150 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE), 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 (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE), Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Ryż brązowy z musem truskawkowym b/c 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 1898.3 kcal; B: 103.8 g; T: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; W: 271.63 g; W tym cukry: 51.96 g; Bł.: 30.28 g; Sól: 4.93 g; WW: 24.11 Por; Ener. z B: 21.87 %; Ener. z W: 50.86 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3984.13 mg;

piątek 2024-01-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Kasza manna 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), Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Kotlety z ciecierzycy () 90 g (GLU PSZ, JAJ), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 20 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g (JAJ, MLE), Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2624.79 kcal; B: 88.45 g; T: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; W: 390.21 g; W tym cukry: 81.75 g; Bł.: 34.44 g; Sól: 5.96 g; WW: 35.55 Por; Ener. z B: 13.48 %; Ener. z W: 54.22 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3606.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-01-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
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 (GLUPSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki () 200 g , Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.), 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 (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: E: 2537.51 kcal; B: 98.09 g; T: 92.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; W: 345.52 g; W tym cukry: 66.04 g; Bł.: 36.48 g; Sól: 11.4 g; WW: 30.97 Por; Ener. z B: 15.46 %; Ener. z W: 48.72 %; Ener. z T: 32.91 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4180.9 mg;

sobota 2024-01-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), 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.), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 220 g (GLU PSZ, SEL.), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2367.01 kcal; B: 103.31 g; T: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; W: 337.13 g; W tym cukry: 62.32 g; Bł.: 27.17 g; Sól: 9.32 g; WW: 31.04 Por; Ener. z B: 17.46 %; Ener. z W: 52.38 %; Ener. z T: 27.88 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3668.21 mg;

sobota 2024-01-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.), 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 kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem* 200 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki () 150 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.), 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 (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 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 b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 1946.68 kcal; B: 100.13 g; T: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.2 g; W: 261.04 g; W tym cukry: 29.96 g; Bł.: 32.78 g; Sól: 7.6 g; WW: 22.89 Por; Ener. z B: 20.57 %; Ener. z W: 46.9 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3719.11 mg;

sobota 2024-01-27 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 (GLUPSZ.), 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: E: 2618.98 kcal; B: 105.12 g; T: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 43.21 g; W: 363.58 g; W tym cukry: 81.68 g; Bł.: 26.2 g; Sól: 6.05 g; WW: 33.87 Por; Ener. z B: 16.06 %; Ener. z W: 51.53 %; Ener. z T: 30.26 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 2255.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-01-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
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), Ser żółty 50 g (MLE), Banan 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2787.33 kcal; B: 116.81 g; T: 102.15 g; Kw. tł. nasy.: 49.88 g; W: 364.17 g; W tym cukry: 96.95 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 8.04 g; WW: 33.88 Por; Ener. z B: 16.76 %; Ener. z W: 48.54 %; Ener. z T: 32.98 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4642.04 mg;

niedziela 2024-01-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 120 g (MLE), Banan 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 20 g (MLE), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2683.75 kcal; B: 113.19 g; T: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; W: 400.32 g; W tym cukry: 95.84 g; Bł.: 19.57 g; Sól: 7.53 g; WW: 38.22 Por; Ener. z B: 16.87 %; Ener. z W: 56.75 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 4062.74 mg;

niedziela 2024-01-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Salata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 150 g , Udziec drobiowy 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 (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (MLE, GLU OW), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 1861.77 kcal; B: 110.45 g; T: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; W: 234.45 g; W tym cukry: 32.94 g; Bł.: 24.08 g; Sól: 5.78 g; WW: 21.08 Por; Ener. z B: 23.73 %; Ener. z W: 45.2 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3964.27 mg;

niedziela 2024-01-28 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 brzoskwinowym 120 g (MLE), Banan 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 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: E: 2499.92 kcal; B: 91 g; T: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; W: 392.29 g; W tym cukry: 99.53 g; Bł.: 32.51 g; Sól: 5.86 g; WW: 36.06 Por; Ener. z B: 14.56 %; Ener. z W: 57.57 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3929.19 mg;