

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- GAR Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-23 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2606.73 kcal; Białko ogółem: 91.6 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 43.15 g; Węglowodany ogółem: 368.5 g; W tym cukry: 98.43 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 9.57 g; WW: 34.57 Por; : 14.06 %; : 56.55 %; Ener. z T: 31.21 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3155.75 mg;		
poniedziałek 2024-09-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>), Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2337.94 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 404.09 g; W tym cukry: 110.43 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 6.87 g; WW: 38.49 Por; : 13.46 %; : 69.14 %; Ener. z T: 19.11 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3449.85 mg;		
poniedziałek 2024-09-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>), Banan 120 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>), Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1709.99 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 34.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 290.94 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 6.62 g; WW: 26.02 Por; : 16.63 %; : 68.06 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3335.01 mg;		
poniedziałek 2024-09-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wątrobowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>), Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2361.29 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.4 g; Węglowodany ogółem: 405.62 g; W tym cukry: 111.77 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 6.07 g; WW: 38.84 Por; : 13.89 %; : 68.71 %; Ener. z T: 19.01 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3574.58 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoreszkowa		
Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE.</u>), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>), Ogórek kiszony 100 g,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE.</u>), Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>), Pomidor 15 g,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2267.57 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; W tym cukry: 57.05 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 9.14 g; WW: 30.37 Por; : 19.58 %; : 60.31 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4209.38 mg;

poniedziałek 2024-09-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml (<u>SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g, Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2062.29 kcal; Białko ogółem: 64.38 g; Tłuszcz: 37.7 g; Kw. tł. nasy.: 7.71 g; Węglowodany ogółem: 379.31 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.88 g; WW: 35.38 Por; : 12.49 %; : 73.57 %; Ener. z T: 16.45 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 2624.69 mg;

poniedziałek 2024-09-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezglutenowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml (<u>SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g, Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>), Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), 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 homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2410.58 kcal; Białko ogółem: 88.8 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 365.43 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 16.9 g; Sól: 2.05 g; WW: 34.92 Por; : 14.73 %; : 60.64 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 3583.5 mg;

poniedziałek 2024-09-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bez glutenu i bez laktozy		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sałata zielona 20 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml (<u>SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g, Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>), Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1955.12 kcal; Białko ogółem: 60.4 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 16.21 g; Sól: 3.08 g; WW: 30.46 Por; : 12.36 %; : 65.59 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 2868.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-23		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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>), Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2465.25 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 385.26 g; W tym cukry: 116.08 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.07 g; WW: 35.64 Por; : 15.29 %; : 62.51 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3843.29 mg;

poniedziałek 2024-09-23		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 150 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2935.27 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 435.17 g; W tym cukry: 106.39 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 9.49 g; WW: 40.85 Por; : 14.84 %; : 59.3 %; Ener. z T: 27.52 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3308.94 mg;

poniedziałek 2024-09-23		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), 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>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>), Banan 120 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 homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2364.07 kcal; Białko ogółem: 69.63 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 383.65 g; W tym cukry: 111.76 g; Błonnik pok.: 13.02 g; Sól: 1.64 g; WW: 37.08 Por; : 11.78 %; : 64.91 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 1.1 %; K: 3477.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- GAR Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Plátky jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Salátka witaminowa 80 g (SEL),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotle drobiowy panierowany 90 g (GLU PSZ, JAJ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z serem żółtym i salátą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, ser żółty 25g, salátka 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2483.59 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 84.3 g; Kw. tł. nasy.: 69.41 g; Węglowodany ogółem: 346 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 9.41 g; WW: 31.29 Por; : 16.38 %; : 55.72 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4026.37 mg;

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Plátky jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Salátka witaminowa 80 g (SEL),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Salátka zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i salátą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, salátka 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2332.56 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 64.9 g; Kw. tł. nasy.: 64.49 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 8.83 g; WW: 32.44 Por; : 17.12 %; : 60.07 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3535.26 mg;

wtorek 2024-09-24 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 10 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Salátka witaminowa 80 g (SEL),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i salátą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, salátka 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1608.82 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 46.74 g; Kw. tł. nasy.: 51.53 g; Węglowodany ogółem: 224.85 g; W tym cukry: 16.73 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 6.88 g; WW: 19.51 Por; : 21.81 %; : 55.9 %; Ener. z T: 26.15 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 3598.43 mg;

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wątrobowa		
Plátky jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Salátka witaminowa 80 g (SEL),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 20 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Salátka zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i salátą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, salátka 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2283.25 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 63.92 g; Węglowodany ogółem: 350.52 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 9.68 g; WW: 32.55 Por; : 16.23 %; : 61.41 %; Ener. z T: 24.67 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3402.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoreszkowa		
Plátky jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JEĆZ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 100 g (SEL),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Pomidor 100 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (MLE),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 30 g (MLE), Sałata zielona 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073.12 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 61.7 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 288.86 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 8.7 g; WW: 25.25 Por; : 21.26 %; : 55.74 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 4593.24 mg;

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
Plátky jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JEĆZ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g (SEL),	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka)* 80 ml , Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (SOJ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1959.31 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 44.19 g; Kw. tł. nasy.: 9.74 g; Węglowodany ogółem: 324.64 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 8.52 g; WW: 29.72 Por; : 16 %; : 66.28 %; Ener. z T: 20.3 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 2955.3 mg;

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezglutenowa		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Sałatka witaminowa 80 g (SEL),	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka)* 80 ml , Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2034.06 kcal; Białko ogółem: 71.09 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 62.57 g; Węglowodany ogółem: 286.57 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sól: 2.55 g; WW: 27.08 Por; : 13.98 %; : 56.35 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3098.54 mg;

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bez glutenu i bez laktozy		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Sałatka witaminowa 80 g (SEL),	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka)* 80 ml , Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (SOJ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1860.96 kcal; Białko ogółem: 68.52 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 8.64 g; Węglowodany ogółem: 285.65 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sól: 3.14 g; WW: 26.98 Por; : 14.73 %; : 61.4 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3065.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Plátky jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Pierogi ze szpinakiem * 250 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 serem żółtym i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2375.31 kcal; Białko ogółem: 91.4 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 68.21 g; Węglowodany ogółem: 346.69 g; W tym cukry: 56.26 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.74 g; WW: 31.73 Por; : 15.39 %; : 58.38 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 1836.53 mg;

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna		
Plátky jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g , Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL</u>),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 250 g , Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 serem żółtym i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2839.83 kcal; Białko ogółem: 123.99 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 70.43 g; Węglowodany ogółem: 398.05 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 11.75 g; WW: 36.06 Por; : 17.46 %; : 56.07 %; Ener. z T: 29.05 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4567.76 mg;

wtorek 2024-09-24 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>), Sałatka witaminowa 70 g (<u>SEL</u>),	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka)* 80 ml , Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2047.51 kcal; Białko ogółem: 68.32 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 63.4 g; Węglowodany ogółem: 285.71 g; W tym cukry: 48.48 g; Błonnik pok.: 15.6 g; Sól: 2.6 g; WW: 27.03 Por; : 13.35 %; : 55.82 %; Ener. z T: 31.73 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3040.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- GAR Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Platkі owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW</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>), Sałata zielona 20 g,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2563.62 kcal; Białko ogółem: 92.5 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 381.65 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 8.46 g; WW: 34.62 Por; : 14.43 %; : 59.55 %; Ener. z T: 28.85 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3920.86 mg;		
środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Platkі owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2457.91 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 390.74 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 6.78 g; WW: 36.38 Por; : 15.7 %; : 63.59 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3771.48 mg;		
środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEĆZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 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>), Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1667.49 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 260.66 g; W tym cukry: 21.35 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 5.51 g; WW: 22.9 Por; : 19.58 %; : 62.53 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 3008.74 mg;		
środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wątrobowa		
Platkі 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2457.26 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 390.59 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 6.77 g; WW: 36.37 Por; : 15.7 %; : 63.58 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3761.81 mg;		
środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoreszkowa		

Jadłospisy dla oddziałów

Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL</u>),	Podwieczorek: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2043.73 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.5 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 6.03 g; WW: 29.42 Por; : 19.79 %; : 65.17 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 5748.38 mg;

środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt., Szyzka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana *(bez glutenu i mleka) () 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt., Polędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędziona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2011.53 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.39 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.93 g; WW: 31.59 Por; : 13.82 %; : 68.32 %; Ener. z T: 20.49 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4218.7 mg;

środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezglutenowa		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana *(bez glutenu i mleka) () 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 50 g, Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2154.53 kcal; Białko ogółem: 62.26 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 315.72 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 16.14 g; Sól: 2.43 g; WW: 29.96 Por; : 11.56 %; : 58.62 %; Ener. z T: 30.71 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 4332.37 mg;

środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bez glutenu i bez laktozy		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt., Szyzka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana *(bez glutenu i mleka) () 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt., Filet z kurczaka gotowany 50 g, Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 50 g, Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1952.77 kcal; Białko ogółem: 57.97 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 6.52 g; Węglowodany ogółem: 313.92 g; W tym cukry: 45.2 g; Błonnik pok.: 16.14 g; Sól: 3.46 g; WW: 29.78 Por; : 11.87 %; : 64.3 %; Ener. z T: 24.67 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 4327.37 mg;

środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW</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 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>), Kaszotto jęczmień z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g, Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2642.7 kcal; Białko ogółem: 80 g; Tłuszcz: 94.56 g; Kw. tł. nasy.: 44.72 g; Węglowodany ogółem: 388.71 g; W tym cukry: 83.69 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 8.69 g; WW: 34.78 Por; : 12.11 %; : 58.84 %; Ener. z T: 32.2 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4285.35 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Ser topiony 80 g (MLE), Sałatka zielona 20 g,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JEJCZ), Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Surówka z marchwi z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 120 g (RYB, MLE), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2978.4 kcal; Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 93.14 g; Kw. tł. nasy.: 47.33 g; Węglowodany ogółem: 434.84 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 10.04 g; WW: 39.54 Por; : 16.12 %; : 58.4 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4272.96 mg;

środa 2024-09-25 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 zielona 20 g,	Ziemniaczana *(bez glutenu i mleka) () 400 ml (SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa (bez glutenu) 90 g (JAJ), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (MLE), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 50 g, Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2198 kcal; Białko ogółem: 61.72 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.3 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 16.31 g; Sól: 3.06 g; WW: 30.34 Por; : 11.23 %; : 58.25 %; Ener. z T: 31.37 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 4379.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- GAR Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-09-26		
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>), Pasta z fasoli 80 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka z piersią indyjską- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2600.92 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 71.9 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 399.7 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 7.84 g; WW: 36.53 Por; : 15.43 %; : 61.47 %; Ener. z T: 24.88 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3866.29 mg;

czwartek 2024-09-26		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Salata zielona 20 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka z piersią indyjską- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2405.58 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 381.65 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 18.7 g; Sól: 6.75 g; WW: 36.4 Por; : 14.15 %; : 63.46 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 2721.75 mg;

czwartek 2024-09-26		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z fasoli 80 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 250 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka z piersią indyjską- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż brązowy z jabłkiem prażonym b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1736.83 kcal; Białko ogółem: 74.8 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 262.72 g; W tym cukry: 26.73 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 6.77 g; WW: 22.87 Por; : 17.23 %; : 60.51 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 2770.67 mg;

czwartek 2024-09-26		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wątrobowa		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Salata zielona 20 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka z piersią indyjską- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 80 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2428.93 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 383.18 g; W tym cukry: 73.92 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 5.96 g; WW: 36.75 Por; : 14.56 %; : 63.1 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 2846.49 mg;

czwartek 2024-09-26		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z fasoli 80 g, Ogórek kiszony 80 g,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Jabłko 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2441.17 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 51.71 g; Sól: 8.48 g; WW: 30.41 Por; : 16.8 %; : 58.11 %; Ener. z T: 28.51 %; Ener. z Bł: 4.24 %; K: 4927.19 mg;

czwartek 2024-09-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu i mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2159.69 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; Węglowodany ogółem: 362.29 g; W tym cukry: 59.65 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sól: 5.5 g; WW: 34.6 Por; : 12.36 %; : 67.1 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł: 1.6 %; K: 2201.05 mg;

czwartek 2024-09-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezglutenowa		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Schab gotowany 50 g, Sałata zielona 20 g,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu i mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* (bez glutenu) 350 g (<u>SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, 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>), Twarożek 120 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2293.27 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 12.41 g; Sól: 1.47 g; WW: 31.89 Por; : 13.62 %; : 57.64 %; Ener. z T: 29.2 %; Ener. z Bł: 1.08 %; K: 2403.09 mg;

czwartek 2024-09-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bez glutenu i bez laktozy		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Schab gotowany 50 g, Sałata zielona 20 g,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu i mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* (bez glutenu) 350 g (<u>SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2061.6 kcal; Białko ogółem: 70.7 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 325.48 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 12.41 g; Sól: 1.67 g; WW: 31.36 Por; : 13.72 %; : 63.15 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł: 1.2 %; K: 2496.86 mg;

czwartek 2024-09-26 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>), Pasta z fasoli 80 g, Sałata zielona 20 g,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z warzywami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 120 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2447.82 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 409.81 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 5.04 g; WW: 37.86 Por; : 15.2 %; : 66.97 %; Ener. z T: 20.8 %; Ener. z Bł: 2.62 %; K: 3712.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-09-26		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna
Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z fasoli 150 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3088.05 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 476.65 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 47.82 g; Sól: 10.5 g; WW: 43.04 Por; : 16.45 %; : 61.74 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 4691.57 mg;

czwartek 2024-09-26		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 ,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu i mleka) () 400 ml (<u>SEL,</u>), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* (bez glutenu) 350 g (<u>SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , 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>), Twarożek 120 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2336.52 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 12.41 g; Sól: 1.64 g; WW: 31.89 Por; : 12.57 %; : 56.67 %; Ener. z T: 31.18 %; Ener. z Bł.: 1.06 %; K: 2241.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- GAR Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

piątek 2024-09-27

Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa

Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</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.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE</u>), Powidła śliwkowe 25 g, Jabłko 150 g ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Ziemiaki gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Ogórek kiszony 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2616.46 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; W tym cukry: 108.52 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 6.9 g; WW: 37 Por; : 15.4 %; : 60.97 %; Ener. z T: 26.82 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4032.23 mg;

piątek 2024-09-27

Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna

Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g , Jabłko pieczone 150 g ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Ziemiaki gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2456.49 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 394.4 g; W tym cukry: 109.26 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.96 g; WW: 36.92 Por; : 15.88 %; : 64.22 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3706.5 mg;

piątek 2024-09-27

Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna

Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g ,	Krupnik jęczmienny * 250 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Ziemiaki gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Surówka z kapusty młodej 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Ogórek kiszony 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1609.68 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 224.29 g; W tym cukry: 25.09 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.15 g; WW: 19.9 Por; : 20.91 %; : 55.74 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3343.2 mg;

piątek 2024-09-27

Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wątrobowa

Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g , Jabłko pieczone 150 g ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Ziemiaki gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2440.05 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 395.5 g; W tym cukry: 109.26 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.77 g; WW: 37.08 Por; : 16 %; : 64.83 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3640 mg;

piątek 2024-09-27

Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa

Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2148.37 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 292.68 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 6.97 g; WW: 26.37 Por; : 19.6 %; : 54.49%; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4145.54 mg;

piątek 2024-09-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Dżem 25 g, Jabłko pieczone 150 g,	Ryżowa (bez mleka i glutenu)* 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml, Biskopki bezglutenowe b/c 30 g (<u>JAJ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2156.53 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 370.72 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.46 g; WW: 34.43 Por; : 14.61 %; : 68.76 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2973.55 mg;

piątek 2024-09-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezglutenowa		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g, Jabłko pieczone 150 g,	Ryżowa (bez mleka i glutenu)* 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml, Biskopki bezglutenowe b/c 30 g (<u>JAJ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2178.79 kcal; Białko ogółem: 66.81 g; Tłuszcz: 66.5 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 16.53 g; Sól: 2.36 g; WW: 31.6 Por; : 12.26 %; : 61.13 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 2867.19 mg;

piątek 2024-09-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bez glutenu i bez laktozy		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g, Dżem 25 g, Jabłko pieczone 150 g,	Ryżowa (bez mleka i glutenu)* 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml, Biskopki bezglutenowe b/c 30 g (<u>JAJ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2009.71 kcal; Białko ogółem: 66.76 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 6.97 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 16.53 g; Sól: 2.55 g; WW: 31.35 Por; : 13.29 %; : 65.78 %; Ener. z T: 21.8 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3053.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-09-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE</u>), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 150 g ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Ogórek kiszony 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopki 30 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2254.95 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 384.58 g; W tym cukry: 102.82 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 6.25 g; WW: 34.97 Por; : 14.48 %; : 68.22 %; Ener. z T: 20.49 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3303.41 mg;

piątek 2024-09-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (<u>MLE</u>), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 150 g ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Ziemniaki gotowane () 250 g , Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj 150 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Ogórek kiszony 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopki 30 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3159.1 kcal; Białko ogółem: 140.75 g; Tłuszcz: 97.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.7 g; Węglowodany ogółem: 452.37 g; W tym cukry: 109.67 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 8.6 g; WW: 41.88 Por; : 17.82 %; : 57.28 %; Ener. z T: 27.74 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4758.87 mg;

piątek 2024-09-27 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>), Jabłko pieczone 150 g ,	Ryżowa (bez mleka i glutenu)* 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopki bezglutenowe b/c 30 g (<u>JAJ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2216.84 kcal; Białko ogółem: 69.43 g; Tłuszcz: 74.4 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 322 g; W tym cukry: 71.11 g; Błonnik pok.: 16.33 g; Sól: 2.7 g; WW: 30.46 Por; : 12.53 %; : 58.1 %; Ener. z T: 30.21 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 2984.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- GAR Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Parówki cięszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Ogórek kiszony 80 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>GOR</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2645.17 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 95.93 g; Kw. tł. nasy.: 70.87 g; Węglowodany ogółem: 376.66 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 10.29 g; WW: 34.44 Por; : 12.53 %; : 56.96 %; Ener. z T: 32.64 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3435.68 mg;

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>), Pomidor 80 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2483.62 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 64.6 g; Kw. tł. nasy.: 63.48 g; Węglowodany ogółem: 399.18 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.42 g; WW: 37.32 Por; : 14.39 %; : 64.29 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3558.84 mg;

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>), Ogórek kiszony 80 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 150 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>GOR</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1501.08 kcal; Białko ogółem: 57.33 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.4 g; Węglowodany ogółem: 211.22 g; W tym cukry: 15.03 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.73 g; WW: 18.16 Por; : 15.28 %; : 56.29 %; Ener. z T: 31.53 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 2256.64 mg;

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wątrobową		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2470.37 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 396.35 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 7.86 g; WW: 37.07 Por; : 14.28 %; : 64.18 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3510.32 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoreszkowa		
Plátky owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),	Podwieczorek: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE,</u>), Mus z truskawek* b/c 50 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2334.8 kcal; Białko ogółem: 105.1 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 331.37 g; W tym cukry: 33.22 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 8.91 g; WW: 29.31 Por; : 18.01 %; : 56.77 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4902.91 mg;

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
Plátky owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml (<u>SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 250 g (<u>SEL,</u>), Buraczki oprószane () (bez glutenu) 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* (bez glutenu) 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, tłuszcz do smarowania 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2222.43 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 381.12 g; W tym cukry: 56.52 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 7.95 g; WW: 35.33 Por; : 13.27 %; : 68.6 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 2990.07 mg;

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezglutenowa		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml (<u>SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 250 g (<u>SEL,</u>), Buraczki oprószane () (bez glutenu) 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z makaronu z mięsem drobiowym- dieta* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb bezglutenowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2251.64 kcal; Białko ogółem: 52.1 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 61.86 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 19.5 g; Sól: 2.15 g; WW: 33.08 Por; : 9.26 %; : 62.3 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3101.04 mg;

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bez glutenu i bez laktozy		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml (<u>SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 250 g (<u>SEL,</u>), Buraczki oprószane () (bez glutenu) 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z mięsem drobiowym- dieta* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb bezglutenowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>JAJ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2068.04 kcal; Białko ogółem: 51.61 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 7.48 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 19.5 g; Sól: 2.17 g; WW: 33.03 Por; : 9.98 %; : 67.76 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3096.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-09-28 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 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Parówki sojowe 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Ogórek kiszony 80 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kotlety ryżowe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2695.89 kcal; Białko ogółem: 92.7 g; Tłuszcz: 99.11 g; Kw. tł. nasy.: 78.56 g; Węglowodany ogółem: 369.81 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 10.32 g; WW: 34.12 Por; : 13.75 %; : 54.87 %; Ener. z T: 33.09%; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3129.09 mg;

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 140 g (<u>SOJ, SEL</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Ogórek kiszony 80 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 250 g, Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3163.82 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 121.47 g; Kw. tł. nasy.: 77.04 g; Węglowodany ogółem: 434.45 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 13.08 g; WW: 39.87 Por; : 12.55 %; : 54.93 %; Ener. z T: 34.55 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3560.88 mg;

sobota 2024-09-28 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 70 g,	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml (<u>SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 250 g (<u>SEL</u>), Buraczki oprószone () (bez glutenu) 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Sałatka z makaronu i udźca z kurczaka - dieta* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2214.98 kcal; Białko ogółem: 61.97 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 340.74 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 16.21 g; Sól: 2.31 g; WW: 32.39 Por; : 11.19 %; : 61.53 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 2928.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- GAR Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Pomidor 80 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotlekt schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Kakao/p 250 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>), Banan 120 g,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2579.92 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 394.72 g; W tym cukry: 101 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.53 g; WW: 36.68 Por; : 15.36 %; : 61.2 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4525.12 mg;		
niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 80 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Kakao/p 250 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>), Banan 120 g,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2471.25 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 384.37 g; W tym cukry: 92.65 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 7.58 g; WW: 36.15 Por; : 16.74 %; : 62.21 %; Ener. z T: 22.7 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4335.92 mg;		
niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 80 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Banan 120 g, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1663.18 kcal; Białko ogółem: 91.2 g; Tłuszcz: 32.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 265.87 g; W tym cukry: 46.59 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 7.28 g; WW: 23.73 Por; : 21.93 %; : 63.94 %; Ener. z T: 17.75 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4279.48 mg;		
niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wątrobowa		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 80 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Kakao/p 250 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>), Banan 120 g,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2525.29 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 391.72 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.62 g; WW: 36.86 Por; : 15.13 %; : 62.05 %; Ener. z T: 24.43 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4192.78 mg;		
niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoreszkowa		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 80 g,</p>	<p>Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, Schab gotowany 80 g, Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.), Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.), Kompot owocowy* b/c 250 ml,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Sałata zielona 20 g,</p>
<p>II Śniadanie: Maślanka 150 ml (MLE.),</p>	<p>Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.), Pomidor 15 g,</p>	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2043.23 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 283.97 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.48 g; WW: 25.41 Por; : 20.67 %; : 55.59 %; Ener. z T: 26.92 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4411.82 mg;

niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
<p>Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 80 g,</p>	<p>Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, Schab gotowany 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Banan 120 g,</p>
<p>II Śniadanie: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,</p>		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1962.32 kcal; Białko ogółem: 67.7 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kw. tł. nasy.: 6.59 g; Węglowodany ogółem: 348.76 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 6.77 g; WW: 32.87 Por; : 13.8 %; : 71.09 %; Ener. z T: 16.83 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3500.21 mg;

niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezglutenowa		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 200 g (MLE.), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 80 g,</p>	<p>Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, Schab gotowany 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (MLE.), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.), Banan 120 g,</p>
<p>II Śniadanie: Maślanka 150 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,</p>		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3260.77 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 197.52 g; Kw. tł. nasy.: 148.89 g; Węglowodany ogółem: 301.59 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 14.37 g; Sól: 2.6 g; WW: 28.82 Por; : 9.5 %; : 37 %; Ener. z T: 54.52 %; Ener. z Bł.: .88 %; K: 3835.72 mg;

niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bez glutenu i bez laktozy		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 80 g,</p>	<p>Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, Schab gotowany 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z kurczaka 80 g, Banan 120 g,</p>
<p>II Śniadanie: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,</p>		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2020.53 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 8.61 g; Węglowodany ogółem: 314.64 g; W tym cukry: 87.78 g; Błonnik pok.: 14.44 g; Sól: 2.66 g; WW: 30.09 Por; : 16.27 %; : 62.29 %; Ener. z T: 22.3 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 4061.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>), Pomidor 80 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Pierogi z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Kakao/p 250 ml (<u>MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Banan 120 g ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2863.51 kcal; Białko ogółem: 96.3g; Tłuszcz: 87.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 429.85 g; W tym cukry: 126.14 g; Błonnik pok.: 22.7 g; Sól: 5.54 g; WW: 40.89 Por; : 13.45 %; : 60.05 %; Ener. z T: 27.52%; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3027.78 mg;

niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 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>), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 100 g , Cukinia pieczona z olejem * 80 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 250 g , Kottlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Kakao/p 250 ml (<u>MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 o smaku wanilinowym 150 g (<u>MLE.</u>), Banan 120 g ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3063.49 kcal; Białko ogółem: 130.72 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 453.55 g; W tym cukry: 104.78 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 10.47 g; WW: 42.11 Por; : 17.07 %; : 59.22 %; Ener. z T: 25.48%; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 5084.46 mg;

niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 200 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 80 g ,	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>), Banan 120 g ,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3299.54 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz: 204.75 g; Kw. tł. nasy.: 150.47 g; Węglowodany ogółem: 302.19 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 14.37 g; Sól: 2.79 g; WW: 28.82 Por; : 8.5 %; : 36.63 %; Ener. z T: 55.85%; Ener. z Bł.: .87 %; K: 3640.26 mg;