

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-01 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>), Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>), Ogórek świeży 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: 2613.13 kcal; Białko ogółem: 91.6 g; Tłuszcz: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.16 g; Węglowodany ogółem: 370.29 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.2 g; WW: 34.72 Por; : 14.02 %; : 635.31 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3219.4 mg;

poniedziałek 2024-07-01 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 %; : 660.6 %; Ener. z T: 19.11 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3449.85 mg;

poniedziałek 2024-07-01 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 świeży 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: 1716.39 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 34.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 292.73 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 31.1 g; Sól: 5.25 g; WW: 26.17 Por; : 16.57 %; : 768.64 %; Ener. z T: 18.04 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3398.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-07-01		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa
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-wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Ogórek świeży 100 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy* 80 ml (<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 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: 2275.57 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 57 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sól: 7.42 g; WW: 30.56 Por; : 19.51 %; : 763.46 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4288.95 mg;

poniedziałek 2024-07-01		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>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>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: 2471.65 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.06 g; Węglowodany ogółem: 387.05 g; W tym cukry: 117.79 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 6.69 g; WW: 35.79 Por; : 15.26 %; : 786.58 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3906.94 mg;

poniedziałek 2024-07-01		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 %; : 507.79 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 1.1 %; K: 3477.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-07-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 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 , Sałatka wiosenna - diety 80 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet 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.), Sałatka wiosenna () 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2544.16 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kw. tł. nasy.: 69.76 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 9.5 g; WW: 31.61 Por; : 15.99 %; : 725.16 %; Ener. z T: 31.91 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3992.81 mg;

wtorek 2024-07-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 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 , Sałatka wiosenna - diety 80 g ,	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.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2370.93 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 64.76 g; Węglowodany ogółem: 349.02 g; W tym cukry: 63.9 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 8.84 g; WW: 32.52 Por; : 16.82 %; : 570.43 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3547.45 mg;

wtorek 2024-07-02 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 , Sałatka wiosenna - diety 80 g ,	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.), Sałatka wiosenna - diety 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1715.73 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 52.24 g; Węglowodany ogółem: 225.66 g; W tym cukry: 20.48 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 6.97 g; WW: 19.8 Por; : 20.44 %; : 676.03 %; Ener. z T: 30.41 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3551.87 mg;

wtorek 2024-07-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka wiosenna - diety 100 g ,	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.), Sałatka wiosenna () 100 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z mussem jabłkowym b/c 150 g (MLE.),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Ser żółty 30 g (MLE.), Sałata zielona 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2122.29 kcal; Białko ogółem: 110.2 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 8.8 g; WW: 25.66 Por; : 20.77 %; : 856.97 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4551.28 mg;

wtorek 2024-07-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 80 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Pierogi ze szpinakiem * 250 g (GLU PSZ, MLE.), 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.), Sałatka wiosenna () 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2395.19 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 68.33 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.79 g; WW: 31.84 Por; : 15.25 %; : 359.55 %; Ener. z T: 28.09 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 1841.15 mg;

wtorek 2024-07-02 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 wiosenna - diety 70 g ,	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.), 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 (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2081.09 kcal; Białko ogółem: 68.21 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 63.63 g; Węglowodany ogółem: 284.61 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 14.21 g; Sól: 2.6 g; WW: 27.1 Por; : 13.11 %; : 559.64 %; Ener. z T: 32.95 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 3051.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie

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

środa 2024-07-03	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>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g ,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g ,
--	---	--

II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2637.35 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 376.63 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 36 g; Sól: 8.81 g; WW: 34.1 Por; : 13.14 %; : 684.76 %; Ener. z T: 32.53 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3816.5 mg;

środa 2024-07-03	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>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g ,
---	--	--

II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2474.8 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 385.39 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.86 g; WW: 35.87 Por; : 14.31 %; : 607.37 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3538.32 mg;

środa 2024-07-03	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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEĆZ.</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>), Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g ,
--	---	---

II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1684.38 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 255.32 g; W tym cukry: 18.32 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 6.59 g; WW: 22.39 Por; : 17.5 %; : 588.39 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 2775.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-07-03		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa
Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>), Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>),	Podwieczorek: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2060.62 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 327.62 g; W tym cukry: 40.2 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 7.11 g; WW: 28.91 Por; : 18.08 %; : 947.64 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 5515.22 mg;

środa 2024-07-03		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
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>), Ser topiony 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g ,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU</u> <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2689.15 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 104.24 g; Kw. tł. nasy.: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 379.59 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 8.31 g; WW: 33.91 Por; : 11.73 %; : 800.85 %; Ener. z T: 34.89 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4005.15 mg;

środa 2024-07-03		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 ,	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>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u>), 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: 2295.73 kcal; Białko ogółem: 56.12 g; Tłuszcz: 89.8 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 320.8 g; W tym cukry: 45.92 g; Błonnik pok.: 16.7 g; Sól: 3.77 g; WW: 30.36 Por; : 9.78 %; : 623.02 %; Ener. z T: 35.2 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 4451.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-07-04 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>), Pasztet z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), 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>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2638.13 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 388.7 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 7.44 g; WW: 35.72 Por; : 14.94 %; : 542.18 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3638.8 mg;		
czwartek 2024-07-04 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- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Sałata 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>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2406.11 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 380.75 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 18.7 g; Sól: 6.81 g; WW: 36.29 Por; : 14.23 %; : 454.09 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 2721.75 mg;		
czwartek 2024-07-04 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>), Pasztet z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), 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>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, 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: 1774.04 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 251.73 g; W tym cukry: 27.11 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 6.37 g; WW: 22.06 Por; : 16.46 %; : 481.39 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 2543.17 mg;		
czwartek 2024-07-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JECZ.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Pasztet z fasoli* 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Ogórek kiszony 80 g ,</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL.), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor 80 g ,</p>
<p>II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.),</p>	<p>Podwieczorek: Jabłko 150 g , Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ.),</p>	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2546.08 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 92.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 49.2 g; Sól: 8.08 g; WW: 29.72 Por; : 16.12 %; : 756.93 %; Ener. z T: 32.64 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 4747.09 mg;

czwartek 2024-07-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
<p>Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Pasztet z fasoli* 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sałata zielona 20 g ,</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron z warzywami* 350 g (GLU PSZ, MLE.), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana 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.), Twarożek 120 g (MLE.), Pomidor 80 g ,</p>
<p>II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2484.5 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 399.71 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 4.58 g; WW: 37.15 Por; : 14.6 %; : 620 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3485.12 mg;

czwartek 2024-07-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sałata zielona 20 g ,</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu i mleka) () 400 ml (SEL.), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* (bez glutenu) 350 g (SEL.), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Twarożek 120 g (MLE.), Pomidor 80 g ,</p>
<p>II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

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 %; : 343.84 %; Ener. z T: 31.18 %; Ener. z Bł.: 1.06 %; K: 2241.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-07-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE</u>), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 150 g ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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, 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 świeży 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2622.86 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 78 g; Kw. tł. nasy.: 32.1 g; Węglowodany ogółem: 400.63 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 5.52 g; WW: 37.15 Por; : 15.36 %; : 838.81 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4095.89 mg;

piątek 2024-07-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Chleb 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.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g , Jabłko pieczone 150 g ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), 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>), 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 , Biskopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</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 %; : 642.64 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3706.5 mg;

piątek 2024-07-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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, 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 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 świeży 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: 1616.08 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 226.09 g; W tym cukry: 26.8 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 4.78 g; WW: 20.05 Por; : 20.83 %; : 659.09 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3406.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-05		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa
Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</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 JEĆZ</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>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Ogórek świeży 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: 2154.77 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 294.48 g; W tym cukry: 48.04 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 5.6 g; WW: 26.52 Por; : 19.54 %; : 776.85 %; Ener. z T: 28.7 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4209.2 mg;

piątek 2024-07-05		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE</u>), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 150 g ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</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 1 szt (<u>JAJ</u>), Ogórek świeży 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2261.35 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 386.37 g; W tym cukry: 104.53 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 4.88 g; WW: 35.12 Por; : 14.44 %; : 787.62 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3367.07 mg;

piątek 2024-07-05		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>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopty 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 %; : 611.45 %; Ener. z T: 30.21 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 2984.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-07-06		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , 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 cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 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 sytko 200 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 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>), 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 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: 2668.34 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 98.92 g; Kw. tł. nasy.: 70.19 g; Węglowodany ogółem: 376.47 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 33.9 g; Sól: 10.38 g; WW: 34.33 Por; : 12.39 %; : 736.95 %; Ener. z T: 33.36 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3517.73 mg;

sobota 2024-07-06		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , 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>), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sytko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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, JAJ, 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 %; : 646.21 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3558.84 mg;

sobota 2024-07-06		
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 100 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 (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sytko (brązowy) 150 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , 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, SOJ, 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, JAJ, MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2124.56 kcal; Białko ogółem: 58.38 g; Tłuszcz: 122.18 g; Kw. tł. nasy.: 80.76 g; Węglowodany ogółem: 211.93 g; W tym cukry: 17.22 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 6.91 g; WW: 18.15 Por; : 10.99 %; : 534.09 %; Ener. z T: 51.76 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 2338.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-07-06		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa
Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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% 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: Sałatka wiosenna 100 g ,	Podwieczorek: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>), Mus z truskawek* b/c 50 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2228.66 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 316.07 g; W tym cukry: 36.73 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 8.57 g; WW: 27.8 Por; : 17.82 %; : 987.37 %; Ener. z T: 29.14 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 5106.67 mg;

sobota 2024-07-06		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
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 sojowe 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</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>), Kotletry ryżowe 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>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</u> , <u>GLU</u> <u>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</u> , <u>JAJ</u> , <u>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 %; : 689.1 %; Ener. z T: 33.09 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3129.09 mg;

sobota 2024-07-06		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: Arbuz 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2201.18 kcal; Białko ogółem: 60.77 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 2.16 g; WW: 31.77 Por; : 11.04 %; : 636.48 %; Ener. z T: 29.1 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3188.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie

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

niedziela 2024-07-07	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa	
-----------------------------	---	--

Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Kalarepa 80 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet 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: 2603.01 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 398.97 g; W tym cukry: 102.78 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 7.54 g; WW: 36.9 Por; : 15.51 %; : 783.28 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4644.98 mg;

niedziela 2024-07-07	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna	
-----------------------------	--	--

Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Szynkowa 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: 2469.96 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 385.01 g; W tym cukry: 92.19 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 7.55 g; WW: 36.3 Por; : 16.58 %; : 595.06 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4228.07 mg;

niedziela 2024-07-07	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>), Szynkowa 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 %; : 848.76 %; Ener. z T: 17.75 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4279.48 mg;

niedziela 2024-07-07	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa	
-----------------------------	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod.at.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 , Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Pomidor 15 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2044.51 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 60.9 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 283 g; W tym cukry: 37.49 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.61 g; WW: 25.33 Por; : 21.01 %; : 804.08 %; Ener. z T: 26.81 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4411.82 mg;

niedziela 2024-07-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>), Kalarepa 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: 2886.6 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 434.1 g; W tym cukry: 127.92 g; Błonnik pok.: 24.3 g; Sól: 5.54 g; WW: 41.1 Por; : 13.6 %; : 626.98 %; Ener. z T: 27.37 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3147.64 mg;

niedziela 2024-07-07 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: 3297.47 kcal; Białko ogółem: 68.77 g; Tłuszcz: 204.53 g; Kw. tł. nasy.: 150.44 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 13.27 g; Sól: 2.76 g; WW: 29 Por; : 8.34 %; : 636.54 %; Ener. z T: 55.82 %; Ener. z Bł.: .8 %; K: 3529.53 mg;