

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Plátky pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Ogórek świeży 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>), Szpinak baby z olejem 60 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2438.5 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.2 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 6.9 g; WW: 32.1 Por; : 14.89 %; : 57.86 %; Ener. z T: 29.91 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3449.96 mg;		
poniedziałek 2024-09-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Plátky pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Ogórek świeży 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>), Szpinak baby z olejem 60 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1897.35 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 275.05 g; W tym cukry: 29.16 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 6.58 g; WW: 24.56 Por; : 16.79 %; : 57.99 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 2919.41 mg;		
poniedziałek 2024-09-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Plátky pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Szpinak baby z olejem 60 g ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2658.75 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 361.97 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 6.27 g; WW: 33.32 Por; : 14 %; : 54.46 %; Ener. z T: 33.39 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3320.03 mg;		
poniedziałek 2024-09-02 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 (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb bezglutenowy 50g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2169.55 kcal; Białko ogółem: 59.05 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.6 g; Węglowodany ogółem: 303.93 g; W tym cukry: 47.19 g; Błonnik pok.: 11.4 g; Sól: 1.64 g; WW: 29.27 Por; : 10.89 %; : 56.04 %; Ener. z T: 33.43 %; Ener. z Bł.: 1.05 %; K: 2228.33 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-09-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ₁), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE₁), Twarożek z koperkiem 120 g (MLE₁), Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Ryż na sypko 200 g, Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos meksykański 80 g (GLU PSZ₁), Surówka z pora i jabłka () 150 g (MLE₁), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 20 g (MLE₁), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ₁), Ogórek świeży 80 g,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE₁), Śliwka szt 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2322.66 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 60.7 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 26.5 g; Sól: 5.36 g; WW: 31.47 Por.; : 20.21 %; : 58.54 %; Ener. z T: 23.52 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3659.36 mg;

wtorek 2024-09-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE₁), Twarożek z koperkiem 120 g (MLE₁), Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Ryż na sypko 150 g, Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL₁), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE₁), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL₁), Ogórek świeży 80 g,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE₁), Śliwka szt 2 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1615.28 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 42.3 g; Kw. tł. nasy.: 20.3 g; Węglowodany ogółem: 226.14 g; W tym cukry: 31.91 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 5.01 g; WW: 20.13 Por.; : 23.75 %; : 56 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 2718.24 mg;

wtorek 2024-09-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ₁), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE₁), Twarożek z koperkiem 120 g (MLE₁), Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Kaszotto bulgur z soczewicą* 300 g (GLU PSZ, SEL₁), Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL₁), Surówka z pora i jabłka () 150 g (MLE₁), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 20 g (MLE₁), Hummus 50 g (SEZ₁), Ogórek świeży 80 g,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE₁), Śliwka szt 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2320.32 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 343.03 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 5.38 g; WW: 31.55 Por.; : 16.75 %; : 59.14 %; Ener. z T: 25.7 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3372.47 mg;

wtorek 2024-09-03 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 (MLE₁), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ₁), Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Ryż na sypko 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE₁), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (MLE₁), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL₁), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL₁),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE₁), Śliwka szt 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2185.94 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 18.4 g; Sól: 3.36 g; WW: 28.84 Por.; : 13.13 %; : 56.14 %; Ener. z T: 31.97 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 2725.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-09-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2116.06 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; W tym cukry: 59.6 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.79 g; WW: 30.45 Por; : 14.87 %; : 61.5 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3774.36 mg;

środa 2024-09-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane () 150 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1760.16 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.7 g; Węglowodany ogółem: 251.59 g; W tym cukry: 25.93 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.44 g; WW: 22.69 Por; : 20.81 %; : 57.17 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3613.9 mg;

środa 2024-09-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Hummus 80 g (SEZ), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (SOJ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2324.83 kcal; Białko ogółem: 89.5 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 323.02 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.36 g; WW: 29.57 Por; : 15.4 %; : 55.58 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3208.13 mg;

środa 2024-09-04		
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), Sałata zielona 20 g ,	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ), 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), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb bezglutenowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2183.57 kcal; Białko ogółem: 69.24 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g; W tym cukry: 48.95 g; Błonnik pok.: 14.48 g; Sól: 2.86 g; WW: 26.98 Por; : 12.68 %; : 52.1 %; Ener. z T: 35.99 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 3095.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-09-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Plátky 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>GLUPSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Sałata lodowa 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2290.74 kcal; Białko ogółem: 71.47 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 7.46 g; WW: 31.94 Por; : 12.48 %; : 60.84 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3523.44 mg;

czwartek 2024-09-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Plátky owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g, Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Sałata lodowa 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1824.15 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.4 g; Węglowodany ogółem: 272.99 g; W tym cukry: 46.27 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 6.08 g; WW: 24.29 Por; : 17.31 %; : 59.86 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4363.86 mg;

czwartek 2024-09-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Plátky 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>GLUPSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Sałata lodowa 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2333.9 kcal; Białko ogółem: 64.76 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 361.62 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 6.2 g; WW: 32.99 Por; : 11.1 %; : 61.98 %; Ener. z T: 29.79 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3882.01 mg;

czwartek 2024-09-05		
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>), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>),	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) () 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Sos mięsno-warzywny* (z mięsa drobiowego) (bez glutenu) 150 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Sałata lodowa 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2216.23 kcal; Białko ogółem: 57.27 g; Tłuszcz: 76.5 g; Kw. tł. nasy.: 31.7 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 2.51 g; WW: 31.36 Por; : 10.34 %; : 59.91 %; Ener. z T: 31.07 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4115.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-09-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Arbuz 100 g ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2459.26 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 67.2 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 5.06 g; WW: 34.24 Por; : 17.77 %; : 59.71 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4280.24 mg;

piątek 2024-09-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Arbuz 100 g ,	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż brązowy z musem truskawkowym b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1805.99 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 267.93 g; W tym cukry: 51.68 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 4.56 g; WW: 23.93 Por; : 21.38 %; : 59.34 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3963.05 mg;

piątek 2024-09-06 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>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Arbuz 100 g ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety z ciecierzycy () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2537.45 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 380.82 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 4.75 g; WW: 34.97 Por; : 13.18 %; : 60.03 %; Ener. z T: 28.37 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3574.55 mg;

piątek 2024-09-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE,</u>), Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Arbuz 100 g ,	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy (bez glutenu i mleka) 80 ml , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2418.27 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 343.5 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 16.92 g; Sól: 3.27 g; WW: 32.55 Por; : 14.54 %; : 56.82 %; Ener. z T: 29.7 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 3809.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-09-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Plátky jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLUPSZ, SOJ.), Ogórek świeży 80 g ,	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasztet z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2436.4 kcal; Białko ogółem: 99.35g; Tłuszcz: 83.4 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 9.02 g; WW: 30.63 Por; : 16.31 %; : 55.48 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3980.2 mg;

sobota 2024-09-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Plátky jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Ogórek świeży 80 g ,	Koperkowa z ryżem* 200 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 150 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLUPSZ, SEL.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasztet z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1916.99 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 57.7 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 262.3 g; W tym cukry: 31.94 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 6.53 g; WW: 22.98 Por; : 21.75 %; : 54.73 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3782.77 mg;

sobota 2024-09-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Plátky jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Ser topiony 50 g (MLE.), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.), Pierogi z twarogiem 250 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasztet z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2580.98 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 357.58 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 25.2 g; Sól: 5.15 g; WW: 33.37 Por; : 16.04 %; : 55.42 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2255.94 mg;

sobota 2024-09-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 70 g ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 300 g , Gulasz drobiowy z warzywami* (bez glutenu) 220 g (SEL.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2388.3 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 19.2 g; Sól: 3.05 g; WW: 30.87 Por; : 14.76 %; : 54.96 %; Ener. z T: 31.35 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 4008.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-09-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2749.33 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 101.25 g; Kw. tł. nasy.: 49.55 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.14 g; WW: 33.38 Por; : 16.75 %; : 52.11 %; Ener. z T: 33.14 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4642.04 mg;

niedziela 2024-09-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1863.56 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 232.16 g; W tym cukry: 32.99 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.4 g; WW: 20.86 Por; : 23.97 %; : 49.83 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3964.27 mg;

niedziela 2024-09-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 120 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Hummus 50 g (<u>SEZ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2461.92 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 386.29 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 4.96 g; WW: 35.56 Por; : 14.52 %; : 62.76 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3929.19 mg;

niedziela 2024-09-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 300 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka 80 g , Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2740.57 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 379.13 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 3.4 g; WW: 35.77 Por; : 14.94 %; : 55.34 %; Ener. z T: 30.75 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 5315.03 mg;