

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
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> ), Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Ogórek świeży 80 g ,	Barszcz czerwony z botwinką i 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2582.75 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.15 g; Węglowodany ogółem: 364.24 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 22.4 g; Sól: 8.2 g; WW: 34.21 Por; : 13.89 %; : 607.68 %; Ener. z T: 31.51 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3266.09 mg;

<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
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> ), Jabłko 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> ), Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2296.54 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 101.94 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 6.88 g; WW: 37.35 Por; : 13.59 %; : 675.72 %; Ener. z T: 19.55 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3176.85 mg;

<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
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> ), Jabłko 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> ), Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1674.99 kcal; Białko ogółem: 70.51 g; Tłuszcz: 34.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 282.68 g; W tym cukry: 55.3 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 5.26 g; WW: 25.03 Por; : 16.84 %; : 783.76 %; Ener. z T: 18.62 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 3125.67 mg;

<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy</b>		
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 konserwowa 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 z olejem ( ) 150 g , 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2074.59 kcal; Białko ogółem: 63.91 g; Tłuszcz: 39.23 g; Kw. tł. nasy.: 7.03 g; Węglowodany ogółem: 379.47 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 26.3 g; Sól: 7.86 g; WW: 35.38 Por; : 12.32 %; : 442.98 %; Ener. z T: 17.02 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 2600.99 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-03		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 świeży 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> ), Jabłko 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 z koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2430.25 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 377 g; W tym cukry: 109.3 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 6.7 g; WW: 34.65 Por; : 15.42 %; : 801.7 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3633.94 mg;

poniedziałek 2024-06-03		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> ), Salata 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> ), Jabłko 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 homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2322.67 kcal; Białko ogółem: 69.03 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 373.6 g; W tym cukry: 103.27 g; Błonnik pok.: 13.98 g; Sól: 1.65 g; WW: 35.94 Por; : 11.89 %; : 522.91 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 1.2 %; K: 3204.58 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Platkі jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka wiosenna - diety 80 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotle drobiowy panierowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Surówka wykwinna 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2662.48 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 104.66 g; Kw. tł. nasy.: 70.74 g; Węglowodany ogółem: 344.58 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 8.87 g; WW: 31.29 Por; : 15.28 %; : 703.68 %; Ener. z T: 35.38 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3989.14 mg;

<b>wtorek 2024-06-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Platkі jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka wiosenna - diety 80 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), 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;

<b>wtorek 2024-06-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka wiosenna - diety 80 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1787.71 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 67.1 g; Kw. tł. nasy.: 52.87 g; Węglowodany ogółem: 223.44 g; W tym cukry: 18.05 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 6.34 g; WW: 19.51 Por; : 19.64 %; : 664.35 %; Ener. z T: 33.78 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3561.2 mg;

<b>wtorek 2024-06-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy</b>		
Platkі jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka wiosenna - diety 80 g ,	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>SOJ</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1997.68 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 10 g; Węglowodany ogółem: 323.39 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 8.53 g; WW: 29.8 Por; : 15.67 %; : 595.38 %; Ener. z T: 21.97 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 2967.49 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-06-04      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki 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 z pomidorów z cebulką i olejem 80 g ,	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> ), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> 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: 2420.8 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 68.6 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 7.74 g; WW: 31.51 Por; : 15.09 %; : 343.01 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 1855.94 mg;

wtorek 2024-06-04      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 ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Sałatka wiosenna - diety 70 g ,	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 ,
<b>II Śniadanie:</b> 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: 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
<b>środa 2024-06-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
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 JEJCZ</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</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,
<b>II Śniadanie:</b> 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,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-06-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
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 JEJCZ</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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> 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,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-06-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
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 JEJCZ</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> ), Polędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> 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,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-06-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy</b>		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> 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,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2010.33 kcal; Białko ogółem: 68.02 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 8.3 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 9 g; WW: 31.76 Por; : 13.53 %; : 638.9 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4218.7 mg;		
<b>środa 2024-06-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>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,</p>	<p>Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami vegetariańskie* 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,</p>	<p>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,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> 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,</p>		

**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 2024-06-05 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</span>		
<p>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,</p>	<p>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,</p>	<p>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, SOJ</u>), Pomidor 80 g,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Chleb bezglutenowy 50 g, Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,</p>		

**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
<b>czwartek 2024-06-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
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> ), Polędwica 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> 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;

<b>czwartek 2024-06-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
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 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> ), Polędwica 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> 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;

<b>czwartek 2024-06-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
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> ), Polędwica 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> 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;

<b>czwartek 2024-06-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy</b>		
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 , Szyntka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> 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 %; : 304.85 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 2201.05 mg;

<b>czwartek 2024-06-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
---	--	--





## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-07      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, 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, SEL, GLU JEĆZ</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,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml, Biskopki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>piątek 2024-06-07      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</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 JEĆZ</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,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml, Biskopki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>piątek 2024-06-07      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
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 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 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 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,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>piątek 2024-06-07      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy</b>		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ), 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> 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,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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 %; : 669.76 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2973.55 mg;		
<b>piątek 2024-06-07      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> ), Powidła śliwkowe 25 g, Jabłko 150 g,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotletry sojowe 90 g ( <b>SOJ</b> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek świeży 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml, Biskopity 30 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> ), 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 2024-06-07 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</span>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Jabłko pieczone 150 g,	Ryżowa (bez mleka i glutenu)* 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml, Biskopity bezglutenowe b/c 30 g ( <b>JAJ</b> ), 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
<b>sobota 2024-06-08</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
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 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</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,
<b>II Śniadanie:</b> 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: 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;

<b>sobota 2024-06-08</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
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,
<b>II Śniadanie:</b> 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 %; : 646.21 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3558.84 mg;

<b>sobota 2024-06-08</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
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</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 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</u> , <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> 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: 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;

<b>sobota 2024-06-08</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy</b>		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, tłuszcz do smarowania 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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 %; : 532.26 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 2990.07 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-06-08		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Parówki sojowe 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kotlety ryżowe 300 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>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 2024-06-08		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> ), Salata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jablko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2204.18 kcal; Białko ogółem: 60.17 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 336.69 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 2.17 g; WW: 31.67 Por; : 10.92 %; : 580.68 %; Ener. z T: 29.22 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3129.01 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Kasza 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiewka 80 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlek 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> ), Gruszka 150 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2557.05 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 390.19 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 7.55 g; WW: 35.83 Por; : 15.53 %; : 795.12 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4285.26 mg;		
<b>niedziela 2024-06-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ.</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 kieł.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 ,
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>niedziela 2024-06-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
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 kieł.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> ), Gruszka 150 g , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1633.78 kcal; Białko ogółem: 90.9 g; Tłuszcz: 32.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; W tym cukry: 38.4 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 7.29 g; WW: 22.89 Por; : 22.26 %; : 869.73 %; Ener. z T: 18.03 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 3982.48 mg;		
<b>niedziela 2024-06-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy</b>		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ.</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 , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 80 g ,	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ), 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 ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Banan 120 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1960.25 kcal; Białko ogółem: 66.35 g; Tłuszcz: 36.47 g; Kw. tł. nasy.: 6.56 g; Węglowodany ogółem: 349.58 g; W tym cukry: 88.37 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 6.74 g; WW: 33.05 Por; : 13.54 %; : 618.61 %; Ener. z T: 16.74 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3389.48 mg;		
<b>niedziela 2024-06-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ), Rzodkiewka 80 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Pierogi z twarogiem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ), Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Kakao/p 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ), Gruszka 150 g ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2840.64 kcal; Białko ogółem: 96.5 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 425.32 g; W tym cukry: 117.82 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 5.56 g; WW: 40.03 Por; : 13.59 %; : 638.82 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 2787.92 mg;

niedziela 2024-06-09 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</span>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 200 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 80 g ,	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ), 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 ( <b>MLE.</b> ), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ), Banan 120 g ,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ), 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;