

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki 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 (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi () 150 g (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.), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml , Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2264.09 kcal; B: 77.67 g; T: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; W: 371.66 g; W tym cukry: 87.04 g; Bł.: 34.71 g; Sól: 10.09 g; WW: 33.77 Por; Ener. z B: 14.72 %; Ener. z W: 59.53 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4158.57 mg;

poniedziałek 2024-02-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.), Surówka z marchwi () 150 g (MLE.), 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.), Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml , Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2370.57 kcal; B: 88.1 g; T: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.3 g; W: 373.28 g; W tym cukry: 85.88 g; Bł.: 31.07 g; Sól: 10.53 g; WW: 34.32 Por; Ener. z B: 14.86 %; Ener. z W: 57.74 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3961.98 mg;

poniedziałek 2024-02-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Brokułowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi b/c () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml , Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 1703.89 kcal; B: 66.09 g; T: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; W: 278.23 g; W tym cukry: 27.21 g; Bł.: 35.35 g; Sól: 8.51 g; WW: 24.37 Por; Ener. z B: 15.52 %; Ener. z W: 57.02 %; Ener. z T: 23 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 3676.39 mg;

poniedziałek 2024-02-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki 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 (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Twarożek 120 g (MLE.), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi () 150 g (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 1 szt (JAJ.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml , Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2314.35 kcal; B: 84.65 g; T: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; W: 372.1 g; W tym cukry: 88.69 g; Bł.: 34.68 g; Sól: 8.71 g; WW: 33.81 Por; Ener. z B: 14.63 %; Ener. z W: 58.32 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4279.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-02-06 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 220 g (GLU PSZ), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , 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), Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2335.66 kcal; B: 101.68 g; T: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; W: 355.87 g; W tym cukry: 79.51 g; Bł.: 28.16 g; Sól: 7.5 g; WW: 32.79 Por; Ener. z B: 17.41 %; Ener. z W: 56.12 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3914.59 mg;

wtorek 2024-02-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 220 g (GLU PSZ), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Dynia duszona 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), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2377.75 kcal; B: 93.5 g; T: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; W: 378.3 g; W tym cukry: 84.38 g; Bł.: 23.58 g; Sól: 8.21 g; WW: 35.45 Por; Ener. z B: 15.73 %; Ener. z W: 59.67 %; Ener. z T: 22 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3677.19 mg;

wtorek 2024-02-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 220 g (GLU PSZ), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 1739.07 kcal; B: 88.43 g; T: 44.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; W: 260.25 g; W tym cukry: 31.77 g; Bł.: 29.28 g; Sól: 6.34 g; WW: 23.11 Por; Ener. z B: 20.34 %; Ener. z W: 53.13 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3203.52 mg;

wtorek 2024-02-06 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), Ser topiony 50 g (MLE), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron z warzywami* 400 g (GLU PSZ, MLE), Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), 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), Galaretki z jajkiem i warzywami* 150 g (JAJ, SEL), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2308.93 kcal; B: 76.1 g; T: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; W: 365.12 g; W tym cukry: 79.82 g; Bł.: 27.06 g; Sól: 7.07 g; WW: 33.78 Por; Ener. z B: 13.18 %; Ener. z W: 58.56 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3324.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-02-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Kiwi 1 szt 1 szt,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (GOR), 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), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Papryka świeża 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2490.56 kcal; B: 97.64 g; T: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; W: 389.53 g; W tym cukry: 94.28 g; Bł.: 30.77 g; Sól: 8.91 g; WW: 35.98 Por; Ener. z B: 15.68 %; Ener. z W: 57.62 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4853.27 mg;

środa 2024-02-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Banan 1szt. 1 szt,	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Buraczki oprószone () 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), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2428.65 kcal; B: 86.59 g; T: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; W: 414.16 g; W tym cukry: 129.56 g; Bł.: 25.08 g; Sól: 7.75 g; WW: 38.92 Por; Ener. z B: 14.26 %; Ener. z W: 64.08 %; Ener. z T: 19.56 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4466.68 mg;

środa 2024-02-07 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), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Sałatka zielona 20 g,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 250 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR), 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), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Papryka świeża 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (MLE, SOJ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 1637.78 kcal; B: 75.31 g; T: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; W: 244 g; W tym cukry: 25.72 g; Bł.: 26.63 g; Sól: 7.26 g; WW: 21.82 Por; Ener. z B: 18.39 %; Ener. z W: 53.09 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3670.93 mg;

środa 2024-02-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Kiwi 1 szt 1 szt,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 300 g, Kottlety z buraka 300 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (GOR), 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), Ser żółty 50 g (MLE), Papryka świeża 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 3004.06 kcal; B: 100.56 g; T: 100.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; W: 444.57 g; W tym cukry: 106.69 g; Bł.: 38.28 g; Sól: 9.32 g; WW: 40.72 Por; Ener. z B: 13.39 %; Ener. z W: 54.1 %; Ener. z T: 30.05 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 5959.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g (<u>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>), Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>),
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2756.59 kcal; B: 103.9 g; T: 92.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.39 g; W: 394.49 g; W tym cukry: 74.37 g; Bł.: 36.95 g; Sól: 7.84 g; WW: 35.87 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 51.88 %; Ener. z T: 30.11 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4155.51 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z selera i marchwi z olejem () 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>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>),
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2741.09 kcal; B: 101.01 g; T: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; W: 409.8 g; W tym cukry: 73.6 g; Bł.: 33.33 g; Sól: 8.05 g; WW: 37.71 Por; Ener. z B: 14.74 %; Ener. z W: 54.94 %; Ener. z T: 27.66 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3951.76 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), 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>), Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>),
II Śniadanie: Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 1802.49 kcal; B: 79.08 g; T: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; W: 239.44 g; W tym cukry: 25.26 g; Bł.: 35.08 g; Sól: 6.72 g; WW: 20.57 Por; Ener. z B: 17.55 %; Ener. z W: 45.35 %; Ener. z T: 33.23 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 3071.49 mg;

czwartek 2024-02-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Zacierka na mleku/p 350 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ</u>), Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>),
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2727.57 kcal; B: 92.67 g; T: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; W: 414.18 g; W tym cukry: 81.44 g; Bł.: 38.32 g; Sól: 7.32 g; WW: 37.79 Por; Ener. z B: 13.59 %; Ener. z W: 55.12 %; Ener. z T: 28.24 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4122.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-02-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki pszenne 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kasza manna z mussem truskawkowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2799.09 kcal; B: 114.61 g; T: 96.3 g; Kw. tł. nasy.: 44.63 g; W: 384.11 g; W tym cukry: 105.89 g; Bł.: 32.92 g; Sól: 8.19 g; WW: 35.08 Por; Ener. z B: 16.38 %; Ener. z W: 50.19 %; Ener. z T: 30.96 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4692.07 mg;

piątek 2024-02-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki pszenne 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 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>), Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 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>), Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kasza manna z mussem truskawkowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2477.14 kcal; B: 112.17 g; T: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; W: 373.43 g; W tym cukry: 98.25 g; Bł.: 26.61 g; Sól: 7.48 g; WW: 34.69 Por; Ener. z B: 18.11 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4304.83 mg;

piątek 2024-02-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
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 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g, Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kasza manna z mussem truskawkowym b/c 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 1705.65 kcal; B: 104.74 g; T: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.4 g; W: 218.49 g; W tym cukry: 30.26 g; Bł.: 25.59 g; Sól: 4.93 g; WW: 19.34 Por; Ener. z B: 24.56 %; Ener. z W: 45.24 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 3973.98 mg;

piątek 2024-02-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku/p 300 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotletry sojowe 90 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kasza manna z mussem truskawkowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2459.31 kcal; B: 95.8 g; T: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; W: 365.31 g; W tym cukry: 98.87 g; Bł.: 37.81 g; Sól: 7.42 g; WW: 32.71 Por; Ener. z B: 15.58 %; Ener. z W: 53.27 %; Ener. z T: 27.06 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3933.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Ryż na mleku/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>), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u>), Musztarda 10 g (<u>GOR</u>), Sałata zielona 20 g,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Ogórek kiszony z cebulką 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Mandarynka 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: E: 2919.25 kcal; B: 118.63 g; T: 102.23 g; Kw. tł. nasy.: 41.03 g; W: 398.62 g; W tym cukry: 76.73 g; Bł.: 32.85 g; Sól: 11.24 g; WW: 36.64 Por; Ener. z B: 16.25 %; Ener. z W: 50.12 %; Ener. z T: 31.52 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 5107.64 mg;		
sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Ryż na mleku/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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Mandarynka 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: E: 2622.47 kcal; B: 105.79 g; T: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; W: 407.05 g; W tym cukry: 89.2 g; Bł.: 30.99 g; Sól: 8.9 g; WW: 37.62 Por; Ener. z B: 16.14 %; Ener. z W: 57.36 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 5373.5 mg;		
sobota 2024-02-10 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>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Ogórek kiszony z cebulką 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 30 g, Mandarynka 2 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: E: 1834.76 kcal; B: 89.79 g; T: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.5 g; W: 256.54 g; W tym cukry: 28.99 g; Bł.: 29.43 g; Sól: 8.69 g; WW: 22.74 Por; Ener. z B: 19.57 %; Ener. z W: 49.51 %; Ener. z T: 27.67 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4240.85 mg;		
sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Ryż na mleku/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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Parówki sojowe 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Pierogi z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Buraczki gotowane () 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>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Mandarynka 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: E: 2761.27 kcal; B: 106.17 g; T: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; W: 437.16 g; W tym cukry: 108.7 g; Bł.: 30.12 g; Sól: 6.68 g; WW: 40.71 Por; Ener. z B: 15.38 %; Ener. z W: 58.96 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3715.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-02-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR), 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), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2620.88 kcal; B: 126.41 g; T: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; W: 352.83 g; W tym cukry: 84.44 g; Bł.: 30.71 g; Sól: 8.69 g; WW: 32.33 Por; Ener. z B: 19.29 %; Ener. z W: 49.16 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4388.86 mg;

niedziela 2024-02-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Brokuł gotowany* 150 g, 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), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2577.82 kcal; B: 123.02 g; T: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.04 g; W: 356.83 g; W tym cukry: 75 g; Bł.: 26.22 g; Sól: 9.45 g; WW: 33.05 Por; Ener. z B: 19.09 %; Ener. z W: 51.3 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4120.41 mg;

niedziela 2024-02-11 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), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt,	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 150 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100 g, Surówka Coleslaw b/c () 150 g (JAJ, MLE, GOR), 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), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 1706.53 kcal; B: 91.96 g; T: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; W: 222.83 g; W tym cukry: 31.76 g; Bł.: 28.01 g; Sól: 6.64 g; WW: 19.61 Por; Ener. z B: 21.55 %; Ener. z W: 45.66 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3233.35 mg;

niedziela 2024-02-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt,	Koperkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Kotlety sojowe 90 g (SOJ), Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR), 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), Hummus 60 g (SEZ), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2511.16 kcal; B: 101.27 g; T: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; W: 367.55 g; W tym cukry: 84.77 g; Bł.: 37.82 g; Sól: 7.43 g; WW: 33.12 Por; Ener. z B: 16.13 %; Ener. z W: 52.52 %; Ener. z T: 27.3 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3708.2 mg;