

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-16 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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2387.47 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 370.41 g; W tym cukry: 74.46 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 8.58 g; WW: 33.62 Por; : 14.35 %; : 62.06 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3811.51 mg;		
poniedziałek 2024-09-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Pomidor 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Brokułowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 90 g , Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL.), 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1688.47 kcal; Białko ogółem: 79.9 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 254.79 g; W tym cukry: 13.76 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 6.52 g; WW: 22 Por; : 18.93 %; : 60.36 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 3607.76 mg;		
poniedziałek 2024-09-16 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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 120 g (RYB, SEL.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2463.26 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 74.44 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 7.64 g; WW: 33.32 Por; : 15.5 %; : 60.13 %; Ener. z T: 28.41 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4391.75 mg;		
poniedziałek 2024-09-16 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.), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * (bez mleka) 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biskopki bezglutenowe b/c 30 g (JAJ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2276.57 kcal; Białko ogółem: 61.08 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; W tym cukry: 48.77 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 3.34 g; WW: 29.95 Por; : 10.73 %; : 56.99 %; Ener. z T: 33.6 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3063.58 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-09-17		
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 kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Szynka 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), Szynka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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), Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2285.54 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 60 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 8.35 g; WW: 32.59 Por; : 17.18 %; : 61.58 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3606.79 mg;

wtorek 2024-09-17		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Szynka 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 pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ), Szynka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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), Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1677.51 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.3 g; Węglowodany ogółem: 247.27 g; W tym cukry: 32.13 g; Błonnik pok.: 31.5 g; Sól: 7.32 g; WW: 21.65 Por; : 20.4 %; : 58.96 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 2996.92 mg;

wtorek 2024-09-17		
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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Ser topiony 80 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), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2461.61 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 44.84 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.36 g; WW: 33.81 Por; : 13.97 %; : 59.28 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3345.07 mg;

wtorek 2024-09-17		
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 ,	Solferino (bez glutenu i mleka)*() 400 ml (SEL), Makaron bezglutenowy 220 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml , Dynia duszona 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 (MLE), Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2142.24 kcal; Białko ogółem: 64.46 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 3.8 g; WW: 29.03 Por; : 12.04 %; : 57.44 %; Ener. z T: 30.9 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2995.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-09-18		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Plátky owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Gruszka 1szt. 150 g,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 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), Szyńka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2488.13 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 406.03 g; W tym cukry: 104.01 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 7.26 g; WW: 37.08 Por; : 15.63 %; : 65.27 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5104.24 mg;

środa 2024-09-18		
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), Sałata zielona 20 g,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 250 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (MLE), 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), Szyńka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (MLE, SO2), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1607.15 kcal; Białko ogółem: 74.8 g; Tłuszcz: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 252.63 g; W tym cukry: 30.12 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 5.57 g; WW: 22.34 Por; : 18.62 %; : 62.88 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4000.13 mg;

środa 2024-09-18		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Plátky owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Banan 120 g,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane () 300 g, Kotlety z buraka 300 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 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), Ser żółty 50 g (MLE), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3031.56 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 94.43 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 466.77 g; W tym cukry: 124.62 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sól: 7.72 g; WW: 42.55 Por; : 13.32 %; : 61.59 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 6507.14 mg;

środa 2024-09-18		
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), Banan 120 g,	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL), Ziemniaki gotowane () 300 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2330.41 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 68.7 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 363.24 g; W tym cukry: 101.74 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sól: 2.5 g; WW: 34.57 Por; : 12.15 %; : 62.35 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 4565.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-09-19		
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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu i słońca z natką pietruszki 120 g (<u>MLE,</u>), Sałatka zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, 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>), Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2268.38 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.4 g; WW: 30.11 Por; : 16.21 %; : 58.25%; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3717.86 mg;

czwartek 2024-09-19		
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 natką pietruszki 120 g (<u>MLE,</u>), Sałatka zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Leczo z drobiem 250 g , Surówka z marchwi i selera 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>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>),
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (chleb razowy 50g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1802.93 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 264.14 g; W tym cukry: 29.14 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 6.15 g; WW: 22.6 Por; : 17.16 %; : 58.6 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 4.32 %; K: 3468.53 mg;

czwartek 2024-09-19		
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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (<u>MLE,</u>), Sałatka zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Leczo wegetariańskie 400 g , Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, 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>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2537.4 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 71 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 406.43 g; W tym cukry: 89.62 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 6.36 g; WW: 36.84 Por; : 13 %; : 64.07 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4610.76 mg;

czwartek 2024-09-19		
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 zielona 20 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) () 400 ml (<u>SEL,</u>), Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Ryż na sypko 200 g , Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z kurczaka 80 g , Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>),
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (chleb bezglutenowy 50g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2412.5 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz: 88.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 340.25 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 2.59 g; WW: 31.98 Por; : 11.83 %; : 56.41 %; Ener. z T: 32.94 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3426.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Plątki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekkiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Jabłko 150 g,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 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 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: Wartość energetyczna: 2774.45 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kw. tł. nasy.: 44.79 g; Węglowodany ogółem: 383.88 g; W tym cukry: 105.44 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 7.99 g; WW: 35.06 Por; : 16.78 %; : 55.34 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4712.83 mg;

piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kawa z mlekkiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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>), Sałatka zielona 20 g,	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 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 80 g (<u>JAJ, MLE,</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: Wartość energetyczna: 1681.01 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 218.26 g; W tym cukry: 29.8 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 4.73 g; WW: 19.32 Por; : 25.34 %; : 51.93 %; Ener. z T: 25.61 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3994.74 mg;

piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Plątki 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Jabłko 150 g,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kotlety ziemniaczane ze szpinakiem () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 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: Wartość energetyczna: 2739.28 kcal; Białko ogółem: 88.3 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 42.8 g; Węglowodany ogółem: 404.15 g; W tym cukry: 99.4 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 7.22 g; WW: 36.95 Por; : 12.89 %; : 59.02 %; Ener. z T: 30.4 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4189.24 mg;

piątek 2024-09-20 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>), Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Jabłko 150 g,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Ryż z mussem truskawkowym 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2307.55 kcal; Białko ogółem: 82.1 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 335.75 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 2.87 g; WW: 31.7 Por; : 14.23 %; : 58.2 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3513.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-09-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Ryż na mleku/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL), Musztarda 10 g (GOR), Sałata zielona 20 g,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Gruszka 1szt. 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2863.85 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 395.94 g; W tym cukry: 95.9 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 11.29 g; WW: 36.45 Por; : 15.99 %; : 55.3 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4908.04 mg;		
sobota 2024-09-21 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), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 250 ml (MLE, SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ), 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 (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml, Banan 120 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1821.96 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 257.03 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 26.7 g; Sól: 8.72 g; WW: 23.16 Por; : 19.18 %; : 56.43 %; Ener. z T: 27.5 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4338.05 mg;		
sobota 2024-09-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Ryż na mleku/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Parówki sojowe 80 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL), Pierogi z twarogiem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE), Buraczki gotowane () 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), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Gruszka 1szt. 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2705.87 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 434.48 g; W tym cukry: 127.87 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 6.73 g; WW: 40.52 Por; : 15.08 %; : 64.23 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3515.94 mg;		
sobota 2024-09-21 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,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu)*() 400 ml (SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g, Gulasz drobiowy- dieta BG 250 g, Kalafior gotowany* 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (MLE), Pasta warzywna* 80 g (SEL), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Banan 120 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2241.51 kcal; Białko ogółem: 62.65 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 2.34 g; WW: 31.09 Por; : 11.18 %; : 59.62 %; Ener. z T: 30.89 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4642.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-09-22		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Plátky 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>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g, Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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</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>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2626.96 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.62 g; WW: 32.18 Por; : 19.22 %; : 53.41 %; Ener. z T: 29.73 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4365.16 mg;

niedziela 2024-09-22		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g,	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g, Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g, Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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</u> , <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1718.6 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.7 g; Węglowodany ogółem: 222.24 g; W tym cukry: 30.56 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.57 g; WW: 19.61 Por; : 21.36 %; : 51.73 %; Ener. z T: 30.25 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3209.68 mg;

niedziela 2024-09-22		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Plátky 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>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g,	Koperkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotletry sojowe 90 g (<u>SOJ</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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</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>), Hummus 60 g (<u>SEJ</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 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: 2518.54 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.9 Por; : 16.06 %; : 57.99 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3684.5 mg;

niedziela 2024-09-22		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Jabłko pieczone 150 g,	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Udziec z kurczaka 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 bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Pomidor 70 g,
II Śniadanie: Kanapka z mięsem i sałatą (chleb bezglutenowy 50g, tłuszcz 5g, mięso 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2354.07 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 90.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 2.92 g; WW: 27.91 Por; : 15.92 %; : 50.16 %; Ener. z T: 34.61 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 3719.33 mg;