

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE, _</u>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _</u>), Ogórek kiszony 70 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL, _</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE, _</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2960.36 kcal; B: 103.26 g; T: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.8 g; W: 462.32 g; W tym cukry: 115.06 g; Bł.: 37.11 g; Sól: 10.5 g; WW: 42.55 Por; Ener. z B: 13.95 %; Ener. z W: 57.45 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4002.26 mg;		
poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 150 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 ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), makaron 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE, _</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 200 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL, _</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE, _</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2705.67 kcal; B: 80.76 g; T: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; W: 483.79 g; W tym cukry: 103.48 g; Bł.: 27.98 g; Sól: 9.68 g; WW: 45.63 Por; Ener. z B: 11.94 %; Ener. z W: 67.39 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3445.26 mg;		
poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 150 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 kiszony 70 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), makaron 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, _</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>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL, _</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE, _</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 1779.46 kcal; B: 75.53 g; T: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; W: 282.49 g; W tym cukry: 52.61 g; Bł.: 32.63 g; Sól: 7.26 g; WW: 25.01 Por; Ener. z B: 16.98 %; Ener. z W: 56.17 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3210.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18		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 150 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>), Ogórek kiszony 70 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE, _</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE, _</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2779.79 kcal; B: 108.09 g; T: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; W: 448.81 g; W tym cukry: 107.83 g; Bł.: 39.63 g; Sól: 9.74 g; WW: 40.96 Por; Ener. z B: 15.55 %; Ener. z W: 58.88 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3916.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 150 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 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 70 g (<u>MLE.</u>),	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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 100 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 70 g ,
II Śniadanie: 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: E: 2633.55 kcal; B: 101.42 g; T: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 68.92 g; W: 393.59 g; W tym cukry: 55.15 g; Bł.: 34.3 g; Sól: 8.98 g; WW: 35.87 Por; Ener. z B: 15.41 %; Ener. z W: 54.57 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2058.6 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>), Chleb Graham 150 g (<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, SEL, GOR, </u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ, </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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, </u>), Tofu 50 g (<u>SOJ, </u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2763.94 kcal; B: 80.67 g; T: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.57 g; W: 423.9 g; W tym cukry: 79.66 g; Bł.: 47.62 g; Sól: 9.86 g; WW: 37.66 Por; Ener. z B: 11.67 %; Ener. z W: 54.45 %; Ener. z T: 30.51 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3897.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Paszтет z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ogórek kiszony 70 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 120 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2974.86 kcal; B: 119.78 g; T: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; W: 447.04 g; W tym cukry: 84.18 g; Bł.: 33.29 g; Sól: 7.57 g; WW: 41.49 Por; Ener. z B: 16.11 %; Ener. z W: 55.63 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3832.37 mg;		
czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 150 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 200 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 120 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 3010.31 kcal; B: 111.56 g; T: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; W: 493.48 g; W tym cukry: 81.23 g; Bł.: 25.3 g; Sól: 9.18 g; WW: 46.95 Por; Ener. z B: 14.82 %; Ener. z W: 62.21 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 2860.56 mg;		
czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Paszтет z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ogórek kiszony 70 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, 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>), Twarożek 120 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Ryż brązowy z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 1936.34 kcal; B: 84.3 g; T: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.7 g; W: 284.57 g; W tym cukry: 29.32 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 5.34 g; WW: 25.48 Por; Ener. z B: 17.41 %; Ener. z W: 52.39 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 2749.95 mg;		
czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 150 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>), Sałata zielona 20 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z warzywami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 120 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2843.5 kcal; B: 102.18 g; T: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; W: 481.99 g; W tym cukry: 82.91 g; Bł.: 39.54 g; Sól: 7.1 g; WW: 44.36 Por; Ener. z B: 14.37 %; Ener. z W: 62.24 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3598.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 150 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 ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE,</u>), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> <u>GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki () 300 g , Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ,</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Papryka świeża 70 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2901.27 kcal; B: 103.03 g; T: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; W: 499.13 g; W tym cukry: 108.49 g; Bł.: 48.48 g; Sól: 8.68 g; WW: 45.11 Por; Ener. z B: 14.2 %; Ener. z W: 62.13 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4602.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ, </u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE, </u>), Parówki sojowe 80 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ, </u>), Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Ogórek kiszony 70 g ,</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, </u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g ,</p>
<p>II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

Wartości odżywcze: E: 2888.58 kcal; B: 107.04 g; T: 94.03 g; Kw. tł. nasy.: 73.03 g; W: 419 g; W tym cukry: 71.77 g; Bł.: 38.78 g; Sól: 11.49 g; WW: 37.98 Por; Ener. z B: 14.82 %; Ener. z W: 52.65 %; Ener. z T: 29.3 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3703.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 120 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 70 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Mus z jabłek () z/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Kompot z suszu 200 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Kapusta z pieczarkami 100 g , Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 3346.55 kcal; B: 143.19 g; T: 86.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; W: 515.8 g; W tym cukry: 86 g; Bł.: 39.52 g; Sól: 11.76 g; WW: 47.74 Por; Ener. z B: 17.12 %; Ener. z W: 56.93 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3856.35 mg;		
niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 150 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>), Twarożek 120 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 70 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Mus z jabłek () z/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Kompot z suszu 200 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 200 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Mandarynka 2 szt ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2996.75 kcal; B: 126.22 g; T: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; W: 501.34 g; W tym cukry: 106.65 g; Bł.: 35 g; Sól: 11.73 g; WW: 46.6 Por; Ener. z B: 16.85 %; Ener. z W: 62.25 %; Ener. z T: 18.2 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3717.98 mg;		
niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 120 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 70 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Mus z jabłek () b/c 100 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Kompot z suszu b/c 200 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Ryba gotowana (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>), Kapusta z pieczarkami 100 g , Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami* 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Mandarynka 2 szt ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 1789.11 kcal; B: 96.06 g; T: 40.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; W: 270.74 g; W tym cukry: 35.28 g; Bł.: 32.58 g; Sól: 8.09 g; WW: 23.85 Por; Ener. z B: 21.48 %; Ener. z W: 53.25 %; Ener. z T: 20.3 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 2805.63 mg;		
niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 150 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>), Twarożek 120 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 70 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Mus z jabłek () z/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Kompot z suszu 200 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kapusta z pieczarkami 300 g , Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 3009.56 kcal; B: 122.06 g; T: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; W: 511.53 g; W tym cukry: 87.1 g; Bł.: 43.68 g; Sól: 12.85 g; WW: 46.89 Por; Ener. z B: 16.22 %; Ener. z W: 62.18 %; Ener. z T: 18.28 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 4016.58 mg;