

Jadłospisy dla oddziałów

Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-11-20 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>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , 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 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: 2769.04 kcal; B: 101.23 g; T: 68.4 g; Kw. tł. nasy.: 153.44 g; W: 452.74 g; W tym cukry: 106.05 g; Bł.: 41.64 g; Sól: 10.63 g; WW: 41.08 Por; Ener. z B: 14.62 %; Ener. z W: 59.39 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4258.44 mg;		
poniedziałek 2023-11-20 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>), Ryż na sypko 200 g , 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.: 149.91 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 2023-11-20 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>), Ryż na sypko 150 g , 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.: 78.27 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 2023-11-20		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>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , 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 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.: 161.5 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

Szpital Mazowiecki w Garwolinie

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

wtorek 2023-11-21

Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa

Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dynia z wody 70 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 300 g , Kotlet drobiowy panierowany 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 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: 3020.63 kcal; B: 119.51 g; T: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 190.4 g; W: 447.56 g; W tym cukry: 65.57 g; Bł.: 44.75 g; Sól: 11.18 g; WW: 40.29 Por; Ener. z B: 15.83 %; Ener. z W: 53.34 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 5160.95 mg;

wtorek 2023-11-21

Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna

Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dynia z wody 70 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 300 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Marchew oprószana 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 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,
---	--	--

II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: E: 2714.55 kcal; B: 109.3 g; T: 64.3 g; Kw. tł. nasy.: 184.76 g; W: 438.48 g; W tym cukry: 63.05 g; Bł.: 30.81 g; Sól: 11 g; WW: 40.77 Por; Ener. z B: 16.11 %; Ener. z W: 60.07 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4280.79 mg;

wtorek 2023-11-21

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>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dynia z wody 70 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 150 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 70 g ,
---	---	---

II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: E: 1695.33 kcal; B: 90.58 g; T: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 112.11 g; W: 228.37 g; W tym cukry: 16.93 g; Bł.: 31.07 g; Sól: 6.93 g; WW: 19.71 Por; Ener. z B: 21.37 %; Ener. z W: 46.55 %; Ener. z T: 28.29 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3359.76 mg;

wtorek 2023-11-21

Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska

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, 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 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: 2755.61 kcal; B: 110.32 g; T: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 198.62 g; W: 410.69 g; W tym cukry: 58.34 g; Bł.: 36 g; Sól: 8.47 g; WW: 37.55 Por; Ener. z B: 16.01 %; Ener. z W: 54.39 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2603.32 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

środa 2023-11-22		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		

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>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ, _</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Sos myśliwski 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, _</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>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, 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: 2986.98 kcal; B: 104.09 g; T: 102.44 g; Kw. tł. nasy.: 163.36 g; W: 434.52 g; W tym cukry: 77.07 g; Bł.: 44.27 g; Sól: 11.73 g; WW: 39.1 Por; Ener. z B: 13.94 %; Ener. z W: 52.26 %; Ener. z T: 30.87 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4198.04 mg;

środa 2023-11-22		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		

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 mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</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, MLE, SEL, _</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ, _</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 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 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>), Pomidor 70 g ,
--	---	---

II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: E: 2785.54 kcal; B: 100.07 g; T: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 151.4 g; W: 465.96 g; W tym cukry: 64.02 g; Bł.: 33.23 g; Sól: 9.35 g; WW: 43.25 Por; Ener. z B: 14.37 %; Ener. z W: 62.14 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3801.19 mg;

środa 2023-11-22		
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>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, _</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JE CZ, _</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Sos myśliwski 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, _</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>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, 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 b/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: E: 1752.01 kcal; B: 75.04 g; T: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 79.73 g; W: 243.79 g; W tym cukry: 21.14 g; Bł.: 30.88 g; Sól: 6.8 g; WW: 21.34 Por; Ener. z B: 17.13 %; Ener. z W: 48.61 %; Ener. z T: 30.78 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 3053.23 mg;

środa 2023-11-22		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

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.: 159.63 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

Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-11-23 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.: 157.99 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 2023-11-23 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.: 154.54 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 2023-11-23 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.: 80.73 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 2023-11-23 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.: 152.03 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

Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, ŻYT, GLU JEĆZ, _), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU PSZ, GLU JEĆZ, _), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU JEĆZ, _), Chleb Graham 150 g (GLU PSZ, _), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE, _), Serek ziarnisty naturalny 70 g (MLE, _), Powidło śliwkowe 25 g , Gruszka 1szt. 150 g ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ, _), Ziemniaki () 300 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB, _), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszanym pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb Graham 150 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 20 g (MLE, _), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR, _), Papryka świeża 70 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml , Biskopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 3053.42 kcal; B: 113.45 g; T: 80.6 g; Kw. tł. nasy.: 156.21 g; W: 496.06 g; W tym cukry: 113.26 g; Bł.: 40.32 g; Sól: 9.85 g; WW: 45.6 Por; Ener. z B: 14.86 %; Ener. z W: 59.7 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 5114 mg;		
piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, ŻYT, GLU JEĆZ, _), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU PSZ, GLU JEĆZ, _), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU JEĆZ, _), Chleb mieszanym pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE, _), Serek ziarnisty naturalny 70 g (MLE, _), Dżem 25 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ, _), Ziemniaki () 300 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB, _), Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszanym pszenno-żytni 200 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 20 g (MLE, _), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE, _), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml , Biskopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 3051.11 kcal; B: 105.79 g; T: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 155.04 g; W: 522.38 g; W tym cukry: 114.79 g; Bł.: 32.56 g; Sól: 10.31 g; WW: 48.93 Por; Ener. z B: 13.87 %; Ener. z W: 64.21 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4378.42 mg;		
piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _), Chleb Graham 150 g (GLU PSZ, _), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE, _), Serek ziarnisty naturalny 70 g (MLE, _), Sałata zielona 20 g ,	Krupnik jęczmienny * 200 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ, _), Ziemniaki () 150 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB, _), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR, _), Papryka świeża 70 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 1794.26 kcal; B: 82.27 g; T: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 82.68 g; W: 249.61 g; W tym cukry: 31.59 g; Bł.: 28.63 g; Sól: 6.94 g; WW: 22.17 Por; Ener. z B: 18.34 %; Ener. z W: 49.26 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3123.55 mg;		
piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

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>), Powidło śliwkowe 25 g , Gruszka 1szt. 150 g ,	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 b/c 200 ml , Biskopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2918 kcal; B: 103.18 g; T: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 153.05 g; W: 503.91 g; W tym cukry: 113.03 g; Bł.: 47.83 g; Sól: 8.69 g; WW: 45.62 Por; Ener. z B: 14.14 %; Ener. z W: 62.52 %; Ener. z T: 20.2 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4579.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

sobota 2023-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
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 cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL, _</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL, _</u>), Ogórek kiszony 70 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Ryż na sypko 400 g, Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL, _</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>), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, _</u>), Sałata zielona 20 g,
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,		

Wartości odżywcze: E: 3086.75 kcal; B: 98.23 g; T: 93.39 g; Kw. tł. nasy.: 190.95 g; W: 478.74 g; W tym cukry: 60.14 g; Bł.: 36.24 g; Sól: 12.04 g; WW: 44.41 Por; Ener. z B: 12.73 %; Ener. z W: 57.34 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3312.69 mg;

sobota 2023-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</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>), Szyunka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>), Pomidor 70 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2801.16 kcal; B: 97.6 g; T: 66.9 g; Kw. tł. nasy.: 184.19 g; W: 466.66 g; W tym cukry: 71.15 g; Bł.: 30.27 g; Sól: 10.08 g; WW: 43.62 Por; Ener. z B: 13.94 %; Ener. z W: 62.32 %; Ener. z T: 21.5 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3528.22 mg;

sobota 2023-11-25 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 100 g (<u>MLE, _</u>), Szyunka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>), Ogórek kiszony 70 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Ryż na sypko (brązowy) 150 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Buraczki oprószone () b/c 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>), Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, _</u>), Sałata zielona 20 g,
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 b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2389.56 kcal; B: 80.11 g; T: 115.56 g; Kw. tł. nasy.: 711.95 g; W: 272.01 g; W tym cukry: 21.1 g; Bł.: 34.98 g; Sól: 8.24 g; WW: 23.64 Por; Ener. z B: 13.41 %; Ener. z W: 39.68 %; Ener. z T: 43.53 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 2874.35 mg;

sobota 2023-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
---	--	--

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>), Parówki sojowe 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL, _</u>), Ogórek kiszony 70 g ,	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 ,	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 ,
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 ,		

Wartości odżywcze: E: 2888.58 kcal; B: 107.04 g; T: 94.03 g; Kw. tł. nasy.: 193.09 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

Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JE CZ,</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>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Rzepa biała 70 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 300 g , Kotlet 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>), Mandarynki 2 szt ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 3086.04 kcal; B: 119.67 g; T: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 151.8 g; W: 501.24 g; W tym cukry: 98.68 g; Bł.: 45.19 g; Sól: 10.17 g; WW: 45.64 Por; Ener. z B: 15.51 %; Ener. z W: 59.11 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 5518.33 mg;		
niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JE CZ,</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>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 70 g (<u>SEL,</u>),	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 300 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 200 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>), Mandarynki 2 szt ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 3027.38 kcal; B: 118.07 g; T: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 151.45 g; W: 506.78 g; W tym cukry: 89.58 g; Bł.: 34.14 g; Sól: 10.93 g; WW: 47.24 Por; Ener. z B: 15.6 %; Ener. z W: 62.45 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4835.24 mg;		
niedziela 2023-11-26 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>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Rzepa biała 70 g ,	Pomidorowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 150 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 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 1619.74 kcal; B: 93.2 g; T: 38.52 g; Kw. tł. nasy.: 78.02 g; W: 241.02 g; W tym cukry: 21.66 g; Bł.: 30.4 g; Sól: 7.03 g; WW: 21.11 Por; Ener. z B: 23.02 %; Ener. z W: 52.01 %; Ener. z T: 21.4 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 3425.93 mg;		
niedziela 2023-11-26 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>), Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Rzepa biała 70 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Pierogi z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Kakao/p 250 ml (<u>MLE.</u>), 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 3118.44 kcal; B: 111.3 g; T: 91.1 g; Kw. tł. nasy.: 158.29 g; W: 475.94 g; W tym cukry: 96.35 g; Bł.: 34.5 g; Sól: 8.31 g; WW: 44.31 Por; Ener. z B: 14.28 %; Ener. z W: 56.62 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 2694.22 mg;