

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ), Pomidor 80 g,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Szprot w sosie pomidorowym 40 g ( <b>RYB, SEL.</b> ), Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g, Biskopki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2292.45 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.2 g; Węglowodany ogółem: 380.14 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 8.02 g; WW: 34.44 Por; : 13.6 %; : 741.66 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4030.28 mg;

<b>poniedziałek 2024-06-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ), Pomidor 80 g,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi () 150 g ( <b>MLE.</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g, Biskopki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2302.39 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.8 g; Węglowodany ogółem: 383.34 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.89 g; WW: 35.01 Por; : 13.28 %; : 705.73 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3998.71 mg;

<b>poniedziałek 2024-06-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ), Pomidor 80 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Brokułowa z ryżem * 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi b/c () 150 g ( <b>MLE.</b> ), Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g, Biskopki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1713.09 kcal; Białko ogółem: 65.73 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 288.6 g; W tym cukry: 27.75 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 6.74 g; WW: 25.13 Por; : 15.35 %; : 792.87 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 3748.86 mg;

<b>poniedziałek 2024-06-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 80 g,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g, Biskopki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2347.26 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 380.36 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 7.28 g; WW: 34.48 Por; : 14.44 %; : 757.88 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4206.68 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-24	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * (bez mleka) 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 250 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE</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 twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biszkopty bezglutenowe b/c 30 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2202.51 kcal; Białko ogółem: 62.19 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.8 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 3.41 g; WW: 29.11 Por; : 11.3 %; : 576.78 %; Ener. z T: 32.98 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3442.78 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 220 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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 %; : 733.12 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3606.79 mg;		
<b>wtorek 2024-06-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 220 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia duszona 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> ), Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2380.01 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 375.59 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.81 g; WW: 35.17 Por; : 16.09 %; : 695.21 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3677.19 mg;		
<b>wtorek 2024-06-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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 %; : 612.54 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 2996.92 mg;		
<b>wtorek 2024-06-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron z warzywami* 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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 %; : 736.49 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3345.07 mg;		
<b>wtorek 2024-06-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b><u>MLE</u></b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b><u>JAJ</u></b> ), Sałata zielona 20 g ,	Solferino (bez glutenu i mleka)*() 400 ml ( <b><u>SEL</u></b> ), 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 ( <b><u>MLE</u></b> ), Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b><u>SOJ</u></b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b><u>MLE</u></b> ), 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 %; : 458.25 %; 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
<b>środa 2024-06-26</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Arbuz 100 g,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Mizeria 150 g ( <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> ), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Papryka świeża 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2460.26 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 393.41 g; W tym cukry: 100.91 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.17 g; WW: 36.5 Por; : 16 %; : 1078.58 %; Ener. z T: 22.47 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4923.61 mg;		
<b>środa 2024-06-26</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Arbuz 100 g,	Grysiwka * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2306.65 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 383.96 g; W tym cukry: 106.36 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 7.75 g; WW: 36.12 Por; : 14.88 %; : 845.33 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3936.68 mg;		
<b>środa 2024-06-26</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Mizeria 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> ), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Papryka świeża 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <u>MLE, SOJ</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1594.27 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 40.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 244.81 g; W tym cukry: 26.67 g; Błonnik pok.: 25.7 g; Sól: 5.47 g; WW: 21.96 Por; : 18.98 %; : 805.36 %; Ener. z T: 23 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3736.5 mg;		
<b>środa 2024-06-26</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Arbuz 100 g,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 300 g, Kotlety z buraka 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Mizeria 150 g ( <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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2973.76 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 448.45 g; W tym cukry: 113.33 g; Błonnik pok.: 36.1 g; Sól: 7.58 g; WW: 41.24 Por; : 13.63 %; : 1215.09 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 6029.51 mg;		
<b>środa 2024-06-26</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

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> ), Arbuż 100 g ,	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 300 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <u>SEL</u> ), 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 ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2286.01 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; W tym cukry: 93.9 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sól: 2.5 g; WW: 33.53 Por; : 12.39%; : 951.19%; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 4351.13 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
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 ze szczypiorkiem 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* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Salata zielona z jogurtem 150 g ( <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> ), Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2655.27 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 85.8 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; W tym cukry: 67.16 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 7.1 g; WW: 35.27 Por.; : 15.61 %; : 698.85 %; Ener. z T: 29.08 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3831.77 mg;

<b>czwartek 2024-06-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
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 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 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* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Salata zielona z jogurtem 150 g ( <u>MLE</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 z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2707.1 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 85.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 393.34 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.58 g; WW: 36.91 Por.; : 15.08 %; : 599.55 %; Ener. z T: 28.48 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3568.19 mg;

<b>czwartek 2024-06-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
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> ), Salata zielona z jogurtem 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> ), Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> 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: 1709.57 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.3 g; Węglowodany ogółem: 224.41 g; W tym cukry: 17.96 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 5.65 g; WW: 19.87 Por.; : 18.06 %; : 579 %; Ener. z T: 32.59 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 2709.1 mg;

<b>czwartek 2024-06-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
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 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* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Salata zielona z jogurtem 150 g ( <u>MLE</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> ), Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2559.34 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 401.3 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 6.54 g; WW: 37.32 Por.; : 13.35 %; : 784.96 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3766.59 mg;

<b>czwartek 2024-06-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) () 400 ml ( <b>SEL</b> ), Risotto z mięsem drobi i warzywami* 400 g ( <b>SEL</b> ), Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml , Sałata zielona z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z kurczaka 80 g , Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z pomidorem (chleb bezglutenowy 50g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2461.95 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 96.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 327.2 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 17.07 g; Sól: 2.55 g; WW: 31.02 Por; : 12.51 %; : 434.41 %; Ener. z T: 35.19 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 3474.22 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Plátky pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ), Chleb Graham 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Bułka pszenka 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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Jabłko 150 g,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>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</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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kasza manna z mussem truskawkowym 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2659.89 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 88.3 g; Kw. tł. nasy.: 43.28 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; W tym cukry: 103.54 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 7.76 g; WW: 34.15 Por; : 16.42 %; : 894.65 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4591.74 mg;		
<b>piątek 2024-06-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Plátky pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ), Bułka pszenka 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> ), Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Jabłko 150 g,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kasza manna z mussem truskawkowym 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2375.42 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 362.27 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.21 g; WW: 33.72 Por; : 17.89 %; : 716.22 %; Ener. z T: 23.1 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4180.16 mg;		
<b>piątek 2024-06-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 120 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kasza manna z mussem truskawkowym b/c 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1590.2 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 212.48 g; W tym cukry: 28.63 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 4.5 g; WW: 18.83 Por; : 25.14 %; : 632.19 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3894.71 mg;		
<b>piątek 2024-06-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Plátky pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Bułka pszenka 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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Jabłko 150 g,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kotlety ziemniaczane ze szpinakiem () 350 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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</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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kasza manna z mussem truskawkowym 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2624.73 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 41.28 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 97.5 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 6.99 g; WW: 36.03 Por; : 12.36 %; : 939.78 %; Ener. z T: 30.15 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4068.14 mg;		
<b>piątek 2024-06-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Jabłko 150 g ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ), Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ryż z musem truskawkowym 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2193.85 kcal; Białko ogółem: 73.97 g; Tłuszcz: 68.6 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 16.27 g; Sól: 2.57 g; WW: 30.9 Por; : 13.49 %; : 640.02 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3269.11 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-29</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Parówki cięszynki- 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 gotowane () 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> ), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Arbus 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2848.85 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 98.53 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 391.14 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 11.28 g; WW: 36.25 Por; : 16.11 %; : 972.53 %; Ener. z T: 31.13 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4991.04 mg;		
<b>sobota 2024-06-29</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka 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 gotowane () 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> ), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Arbus 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2552.07 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 399.57 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 8.94 g; WW: 37.23 Por; : 15.98 %; : 959.36 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 5256.9 mg;		
<b>sobota 2024-06-29</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka 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 gotowane () 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> ), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml , Arbus 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1777.56 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 245.63 g; W tym cukry: 38.11 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 8.73 g; WW: 22.12 Por; : 19.66 %; : 889.09 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4124.05 mg;		
<b>sobota 2024-06-29</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</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 ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Arbus 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2690.87 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 429.68 g; W tym cukry: 128.22 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 6.72 g; WW: 40.32 Por; : 15.21 %; : 886.1 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3598.94 mg;		
<b>sobota 2024-06-29</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu)*() 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz drobiowy- dieta BG 250 g , Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Banan 120 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2257.26 kcal; Białko ogółem: 62.73 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 338.04 g; W tym cukry: 93.16 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 2.52 g; WW: 31.61 Por; : 11.12 %; : 710.33 %; Ener. z T: 30.68 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4717.02 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-30</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 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 słonecznika z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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 PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2628.26 kcal; Białko ogółem: 126.28 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.53 g; WW: 32.07 Por; : 19.22 %; : 787.09 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4365.16 mg;		
<b>niedziela 2024-06-30</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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 mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2577.82 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; W tym cukry: 75 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 9.45 g; WW: 33.09 Por; : 19.09 %; : 616.04 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4120.41 mg;		
<b>niedziela 2024-06-30</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, 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 PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1719.9 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.7 g; Węglowodany ogółem: 221.36 g; W tym cukry: 30.56 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.48 g; WW: 19.5 Por; : 21.35 %; : 691.86 %; Ener. z T: 30.48 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3209.68 mg;		
<b>niedziela 2024-06-30</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 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 siemienia z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 150 g ,	Koperkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety 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 PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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 %; : 793.88 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3684.5 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-06-30	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 ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Jabłko pieczone 150 g ,	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <b>SEL</b> ), 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 ( <b>MLE</b> ), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Pomidor 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z mięsem i sałatą (chleb bezglutenowy 50g, tłuszcz 5g, mięso 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>MLE</b> ), 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 %; : 560.75 %; Ener. z T: 34.61 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 3719.33 mg;