

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-27		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Szprot w sosie pomidorowym 40 g (RYB, SEL.), Twaróg półtłusty 40 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2288.37 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 382.03 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 8.17 g; WW: 34.5 Por; : 13.41 %; : 787.34 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4172.84 mg;

poniedziałek 2024-05-27		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.), Surówka z marchwi () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.), 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;

poniedziałek 2024-05-27		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Brokułowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi b/c () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.), 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;

poniedziałek 2024-05-27		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * (bez mleka) 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biszkopty bezglutenowe b/c 30 g (JAJ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2050.55 kcal; Białko ogółem: 60.86 g; Tłuszcz: 45.22 g; Kw. tł. nasy.: 7.35 g; Węglowodany ogółem: 367.06 g; W tym cukry: 60.2 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 9.43 g; WW: 33.08 Por; : 11.87 %; : 704.19 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 3463.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-05-27		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (MLE.), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2343.18 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 382.25 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 7.43 g; WW: 34.54 Por; : 14.26 %; : 803.56 %; Ener. z T: 24.68 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 4349.24 mg;

poniedziałek 2024-05-27		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * (bez mleka) 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 250 g (SOJ, SEL.), Surówka z marchwi () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biszkopty bezglutenowe b/c 30 g (JAJ.), 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
wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 220 g (GLU PSZ), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2291.99 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 353.87 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.38 g; WW: 32.74 Por; : 17.11 %; : 731.11 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3611.67 mg;		
wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 220 g (GLU PSZ), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 20 g (MLE), Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 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;		
wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1683.96 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 43.1 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 249.29 g; W tym cukry: 32.07 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 7.35 g; WW: 21.8 Por; : 20.29 %; : 610.53 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 3001.79 mg;		
wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
Kasza jęczmienna na warzywie jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JEZC), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g ,	Solferino (bez glutenu i mleka)*() 400 ml (SEL), Makaron bezglutenowy 220 g , Szyunka wieprzowa pieczona 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 mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1894.67 kcal; Białko ogółem: 70.02 g; Tłuszcz: 33.79 g; Kw. tł. nasy.: 7.92 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 8.17 g; WW: 31.08 Por; : 14.78 %; : 428.63 %; Ener. z T: 16.05 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 2760.17 mg;		
wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
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>), Kiwi (g) 80 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>), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (<u>GOR</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,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2490.56 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 389.53 g; W tym cukry: 94.28 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 8.91 g; WW: 35.98 Por; : 15.68 %; : 917.3 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4853.27 mg;		
środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Banan 120 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,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2351.05 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 395.36 g; W tym cukry: 114.2 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.74 g; WW: 37.16 Por; : 14.6 %; : 774.41 %; Ener. z T: 20.11 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4150.68 mg;		
środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), 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>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>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>), 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,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (<u>MLE, SOJ</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1637.78 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 244 g; W tym cukry: 25.72 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 7.26 g; WW: 21.82 Por; : 18.39 %; : 751.17 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3670.93 mg;		
środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
Plátky owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Banan 120 g,	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 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 mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1947.34 kcal; Białko ogółem: 63.81 g; Tłuszcz: 34.08 g; Kw. tł. nasy.: 8.34 g; Węglowodany ogółem: 358.84 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 8.33 g; WW: 33.38 Por; : 13.11 %; : 701.94 %; Ener. z T: 15.75 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3581.35 mg;		
środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Kiwi (g) 80 g,</p>	<p>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>), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (<u>GOR</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,</p>	<p>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,</p>
<p>II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,</p>		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3004.06 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 100.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 444.57 g; W tym cukry: 106.69 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 9.32 g; WW: 40.72 Por; : 13.39 %; : 1053.82 %; Ener. z T: 30.05 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 5959.17 mg;

środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
<p>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>), Banan 120 g,</p>	<p>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,</p>	<p>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,</p>
<p>II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,</p>		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2330.41 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 68.7 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 363.24 g; W tym cukry: 101.74 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sól: 2.5 g; WW: 34.57 Por; : 12.15 %; : 880.27 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 4565.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-05-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu 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>),
II Śniadanie: 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;

czwartek 2024-05-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 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>),
II Śniadanie: 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;

czwartek 2024-05-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>), 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>),
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (chleb razowy 50g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 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;

czwartek 2024-05-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Salata zielona 20 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) () 400 ml (<u>SEL,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml , 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>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńska z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>),
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (chleb bezglutenowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, pomidor 40g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2224.01 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.03 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.73 g; WW: 34.3 Por; : 13.15 %; : 467.9 %; Ener. z T: 22.6 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3015.73 mg;

czwartek 2024-05-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

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>), Sałata 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>), Sałata 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>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 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;

czwartek 2024-05-30 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 (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) () 400 ml (<u>SEL</u>), Risotto z mięsem drobi i warzywami* 400 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml, Sałata zielona z jogurtem 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 kurczaka 80 g, Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>),
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (chleb bezglutenowy 50g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 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
piątek 2024-05-31		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Platki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Jabłko 150 g,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kasza manna z mussem truskawkowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2660.67 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 43.29 g; Węglowodany ogółem: 373.59 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 7.77 g; WW: 34.16 Por; : 16.41 %; : 891.68 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4583.57 mg;

piątek 2024-05-31		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Platki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), 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>), Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Jabłko 150 g,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kasza manna z mussem truskawkowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2376.2 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 362.61 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.22 g; WW: 33.73 Por; : 17.88 %; : 713.25 %; Ener. z T: 23.1 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4171.99 mg;

piątek 2024-05-31		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g, Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kasza manna z mussem truskawkowym b/c 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1590.59 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.1 g; Węglowodany ogółem: 212.65 g; W tym cukry: 28.68 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 4.51 g; WW: 18.84 Por; : 25.13 %; : 630.71 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3890.62 mg;

piątek 2024-05-31		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Dżem 25 g, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Ryż z mussem truskawkowym 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2057.86 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 31.71 g; Kw. tł. nasy.: 6.73 g; Węglowodany ogółem: 374.98 g; W tym cukry: 68 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 7.71 g; WW: 34.75 Por; : 15.83 %; : 689.1 %; Ener. z T: 13.87 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3282.09 mg;

piątek 2024-05-31		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-06-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u>), Musztarda 10 g (<u>GOR</u>), Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki 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 ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Gruszka 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2863.85 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 395.94 g; W tym cukry: 95.9 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 11.29 g; WW: 36.45 Por; : 15.99 %; : 922.58 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4908.04 mg;		
sobota 2024-06-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 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 ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Banan 120 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2596.47 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 410.97 g; W tym cukry: 116.56 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.94 g; WW: 38.27 Por; : 15.7 %; : 888.44 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 5470.9 mg;		
sobota 2024-06-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), 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 ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml , Gruszka 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1792.56 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 250.43 g; W tym cukry: 37.76 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 8.73 g; WW: 22.32 Por; : 19.43 %; : 839.14 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 4041.05 mg;		
sobota 2024-06-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu)* () 400 ml (<u>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>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Banan 120 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2329.38 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 395.06 g; W tym cukry: 101.81 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 8.12 g; WW: 36.56 Por; : 15.06 %; : 766.74 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4966.11 mg;		
sobota 2024-06-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Parówki sojowe 80 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL), Pierogi z twarogiem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Gruszka 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2705.87 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 434.48 g; W tym cukry: 127.87 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 6.73 g; WW: 40.52 Por; : 15.08 %; : 836.15 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3515.94 mg;

sobota 2024-06-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu)*() 400 ml (SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g, Gulasz drobiowy- dieta BG 250 g, 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 (MLE), Pasta warzywna* 80 g (SEL), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Banan 120 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 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
niedziela 2024-06-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
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 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 ,
II Śniadanie: 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 ,		

Wartości odżywcze: 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;

niedziela 2024-06-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
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 ,
II Śniadanie: 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 ,		

Wartości odżywcze: 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;

niedziela 2024-06-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), 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 ,
II Śniadanie: 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 ,		

Wartości odżywcze: 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;

niedziela 2024-06-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
Plátky owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>), Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb mieszany 50g, tłuszcz do smarowania 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2222.59 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 337.68 g; W tym cukry: 56.5 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 9.61 g; WW: 30.96 Por; : 16.9 %; : 596.51 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3449.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-06-02		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (MLE), Jabłko 150 g ,	Koperkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g (SOJ), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Hummus 60 g (SEZ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: 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;

niedziela 2024-06-02		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Jabłko pieczone 150 g ,	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL), 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 (MLE), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Kanapka z mięsem i sałatą (chleb bezglutenowy 50g, tłuszcz 5g, mięso 25g, sałata 5g) 1 szt (MLE), 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;