

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ₁), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE₁), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ₁), Papryka świeża 80 g,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE₁), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 20 g (MLE₁), Pasta z twarogu i cebuli 120 g (MLE₁), Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (MLE₁), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ₁), Salata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2306.8 kcal; B: 90.23 g; T: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; W: 364.3 g; W tym cukry: 77.95 g; Bł.: 31.4 g; Sól: 6.43 g; WW: 33.44 Por; Ener. z B: 15.65 %; Ener. z W: 57.72 %; Ener. z T: 23.9 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3181.94 mg;

poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE₁), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ₁), Fasolka szparagowa z wody* 80 g,	Soferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE₁), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 20 g (MLE₁), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE₁), Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (MLE₁), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ₁), Salata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2320.74 kcal; B: 85.26 g; T: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; W: 376.15 g; W tym cukry: 78.55 g; Bł.: 20.86 g; Sól: 6.83 g; WW: 35.67 Por; Ener. z B: 14.7 %; Ener. z W: 61.24 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 2893.44 mg;

poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW₁), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE₁), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ₁), Papryka świeża 80 g,	Soferino * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE₁), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE₁), Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (MLE₁), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ₁), Salata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 1696.67 kcal; B: 76.62 g; T: 40.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 269.19 g; W tym cukry: 44 g; Bł.: 30.63 g; Sól: 5.36 g; WW: 23.95 Por; Ener. z B: 18.06 %; Ener. z W: 56.24 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 2855.1 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-29		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Płatki 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>), Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ MLE</u>), Papryka świeża 80 g,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i cebuli 120 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ</u>), Salata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2435.83 kcal; B: 84.62 g; T: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 54.77 g; W: 351.31 g; W tym cukry: 82.62 g; Bł.: 26.32 g; Sól: 5.72 g; WW: 32.68 Por; Ener. z B: 13.9 %; Ener. z W: 53.37 %; Ener. z T: 30.26 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3253.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-01-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Ćwikła z jabłkiem () 80 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JE CZ), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ), Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (RYB, SEL), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2461.83 kcal; B: 99.88 g; T: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; W: 364.38 g; W tym cukry: 85.55 g; Bł.: 31.83 g; Sól: 9.34 g; WW: 33.27 Por; Ener. z B: 16.23 %; Ener. z W: 54.03 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3875.24 mg;

wtorek 2024-01-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Ćwikła z jabłkiem () 80 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JE CZ), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ), Sos ziołowy 80 ml (GLU PSZ, SEL), Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* z/c 250 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2454.54 kcal; B: 94.41 g; T: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; W: 386.18 g; W tym cukry: 85.54 g; Bł.: 29.17 g; Sól: 8.27 g; WW: 35.72 Por; Ener. z B: 15.39 %; Ener. z W: 58.18 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3575.3 mg;

wtorek 2024-01-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JE CZ), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE), Sos ziołowy 80 ml (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml (MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 1814.98 kcal; B: 93.17 g; T: 45 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; W: 275.72 g; W tym cukry: 43.21 g; Bł.: 31.97 g; Sól: 6.28 g; WW: 24.38 Por; Ener. z B: 20.53 %; Ener. z W: 53.72 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 3717.5 mg;

wtorek 2024-01-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Hummus 80 g (SEZ), Ćwikła z jabłkiem () 80 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Sos ziołowy 80 ml (GLU PSZ, SEL), Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ), Jogurt naturalny 150 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Galaretka z jajkiem i warzywami* 150 g (JAJ, SEL), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2746.37 kcal; B: 80.51 g; T: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; W: 411.65 g; W tym cukry: 91.1 g; Bł.: 25.2 g; Sól: 7.31 g; WW: 38.65 Por; Ener. z B: 11.73 %; Ener. z W: 56.29 %; Ener. z T: 29.29 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3385.8 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Ryż na mleku/p 300 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 200 g, Eskalopka z kurczaka 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2% tł 150 ml (MLE), Wafle ryżowe 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2545.52 kcal; B: 100.4 g; T: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; W: 361.99 g; W tym cukry: 90.56 g; Bł.: 26.66 g; Sól: 8.82 g; WW: 33.6 Por; Ener. z B: 15.78 %; Ener. z W: 52.69 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3713.2 mg;

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
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 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2% tł 150 ml (MLE), Wafle ryżowe 60 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2489.66 kcal; B: 97.23 g; T: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; W: 399.31 g; W tym cukry: 89.1 g; Bł.: 22.81 g; Sól: 7.41 g; WW: 37.67 Por; Ener. z B: 15.62 %; Ener. z W: 60.49 %; Ener. z T: 21.4 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3754.92 mg;

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Ryż na mleku/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 120 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 200 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 150 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Surówka Coleslaw b/c () 150 g (JAJ, MLE, GOR), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ), Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2% tł 150 ml (MLE), Wafle ryżowe 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 1874.82 kcal; B: 93.54 g; T: 41.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; W: 294.05 g; W tym cukry: 47.31 g; Bł.: 27.45 g; Sól: 7.27 g; WW: 26.73 Por; Ener. z B: 19.96 %; Ener. z W: 56.88 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3467.7 mg;

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Ryż na mleku/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pierogi z truskawkami * 250 g (GLU PSZ), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Hummus 50 g (SEZ), Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2% tł 150 ml (MLE), Wafle ryżowe 60 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2569.25 kcal; B: 83.4 g; T: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; W: 401.16 g; W tym cukry: 95.18 g; Bł.: 23.45 g; Sól: 6.6 g; WW: 37.71 Por; Ener. z B: 12.98 %; Ener. z W: 58.81 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 1654.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-02-01 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 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Pasztet z ciecierzycy* 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g (MLE, GLU OW), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2456.67 kcal; B: 81.33 g; T: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; W: 370.31 g; W tym cukry: 90.69 g; Bł.: 33.13 g; Sól: 7.68 g; WW: 33.72 Por; Ener. z B: 13.24 %; Ener. z W: 54.9 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 3944.05 mg;

czwartek 2024-02-01 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 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g (MLE, GLU OW), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2300.39 kcal; B: 86.06 g; T: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; W: 368.17 g; W tym cukry: 70.67 g; Bł.: 23.63 g; Sól: 8.14 g; WW: 34.42 Por; Ener. z B: 14.97 %; Ener. z W: 59.91 %; Ener. z T: 23 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3530.02 mg;

czwartek 2024-02-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g (GLU PSZ, SEL), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasztet z ciecierzycy* 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g (MLE, GLU OW), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 1792.11 kcal; B: 76.44 g; T: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; W: 274.05 g; W tym cukry: 34.62 g; Bł.: 30.33 g; Sól: 6.05 g; WW: 24.4 Por; Ener. z B: 17.06 %; Ener. z W: 54.4 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3530.6 mg;

czwartek 2024-02-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Ser topiony 50 g (MLE), Rzodkiew biała 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 300 g (GLU PSZ, JAJ), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Pasztet z ciecierzycy* 80 g (SEL), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g (MLE, GLU OW), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2327.27 kcal; B: 70.18 g; T: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; W: 364.25 g; W tym cukry: 85.6 g; Bł.: 37.44 g; Sól: 6.7 g; WW: 32.66 Por; Ener. z B: 12.06 %; Ener. z W: 56.17 %; Ener. z T: 27.67 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3850.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-02-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>), Powidła śliwkowe 25 g, Gruszka 1szt. 150 g,	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), Papryka świeża 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml, Chrupki kukurydziane 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2680.83 kcal; B: 89.87 g; T: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; W: 404.9 g; W tym cukry: 118.24 g; Bł.: 30.53 g; Sól: 6.97 g; WW: 37.43 Por; Ener. z B: 13.41 %; Ener. z W: 55.86 %; Ener. z T: 28.22 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3981.65 mg;

piątek 2024-02-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml, Chrupki kukurydziane 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2555.39 kcal; B: 93.35 g; T: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; W: 414.17 g; W tym cukry: 118.81 g; Bł.: 25.84 g; Sól: 6.16 g; WW: 38.77 Por; Ener. z B: 14.61 %; Ener. z W: 60.79 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3839.98 mg;

piątek 2024-02-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>), Gruszka 1szt. 150 g,	Kalaflorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Papryka świeża 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 1835.88 kcal; B: 86.77 g; T: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; W: 273.7 g; W tym cukry: 61.15 g; Bł.: 28.18 g; Sól: 5.61 g; WW: 24.53 Por; Ener. z B: 18.9 %; Ener. z W: 53.49 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3706.85 mg;

piątek 2024-02-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g, Gruszka 1szt. 150 g,	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), Papryka świeża 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml, Chrupki kukurydziane 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2424.91 kcal; B: 91.76 g; T: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; W: 380.47 g; W tym cukry: 112.91 g; Bł.: 35.08 g; Sól: 6.43 g; WW: 34.53 Por; Ener. z B: 15.14 %; Ener. z W: 56.98 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3538.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-02-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ,</u>), Musztarda 10 g (<u>GOR,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE,</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</u>), Potrawka drobiowa () 220 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2485.25 kcal; B: 89.8 g; T: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; W: 370.8 g; W tym cukry: 77.81 g; Bł.: 32.02 g; Sól: 9.09 g; WW: 33.85 Por; Ener. z B: 14.45 %; Ener. z W: 54.53 %; Ener. z T: 28.33 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3891.06 mg;

sobota 2024-02-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE,</u>),	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</u>), Potrawka drobiowa () 220 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2513.71 kcal; B: 91.29 g; T: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; W: 404.74 g; W tym cukry: 78.65 g; Bł.: 28.87 g; Sól: 7.65 g; WW: 37.55 Por; Ener. z B: 14.53 %; Ener. z W: 59.81 %; Ener. z T: 23.33 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4090.18 mg;

sobota 2024-02-03 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 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE,</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEĆZ,</u>), Potrawka drobiowa () 220 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 1828.98 kcal; B: 76.95 g; T: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; W: 239.45 g; W tym cukry: 22.73 g; Bł.: 30.9 g; Sól: 6.63 g; WW: 20.88 Por; Ener. z B: 16.83 %; Ener. z W: 45.61 %; Ener. z T: 34.28 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 2909.11 mg;

sobota 2024-02-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Musztarda 10 g (<u>GOR,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE,</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</u>), Gulasz warzywny z tofu dieta* 220 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2536.94 kcal; B: 91.08 g; T: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; W: 380.75 g; W tym cukry: 80.47 g; Bł.: 33.47 g; Sól: 9.44 g; WW: 34.73 Por; Ener. z B: 14.36 %; Ener. z W: 54.76 %; Ener. z T: 28.01 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3707.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Ogórek kiszony 80 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki () 200 g , Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 50 g (GOR,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2428.38 kcal; B: 97.72 g; T: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.9 g; W: 336.58 g; W tym cukry: 78.55 g; Bł.: 26.27 g; Sól: 9.31 g; WW: 31.06 Por; Ener. z B: 16.1 %; Ener. z W: 51.11 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4203.18 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Twarożek z koperkiem 120 g (MLE,), Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki () 200 g , Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2261.9 kcal; B: 109.74 g; T: 54.4 g; Kw. tł. nasy.: 33.5 g; W: 339.37 g; W tym cukry: 73.38 g; Bł.: 16.56 g; Sól: 6.91 g; WW: 32.41 Por; Ener. z B: 19.41 %; Ener. z W: 57.09 %; Ener. z T: 21.65 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3861.25 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Twarożek z koperkiem 120 g (MLE,), Ogórek kiszony 80 g ,	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki () 150 g , Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 1744.5 kcal; B: 102.41 g; T: 47.7 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; W: 240.13 g; W tym cukry: 43.53 g; Bł.: 25.06 g; Sól: 7.2 g; WW: 21.58 Por; Ener. z B: 23.48 %; Ener. z W: 49.31 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4072.51 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Ogórek kiszony 80 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Pierogi ukraińskie () 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2463.96 kcal; B: 99.55 g; T: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 40.79 g; W: 343.29 g; W tym cukry: 70.41 g; Bł.: 20.17 g; Sól: 7.38 g; WW: 32.38 Por; Ener. z B: 16.16 %; Ener. z W: 52.45 %; Ener. z T: 29.55 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2832.12 mg;