

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-08 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 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL), Ziemniaki () 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), Śledź z cebulką w oleju 80 g (RYB), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml , Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2409.69 kcal; B: 73.63 g; T: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.3 g; W: 371.15 g; W tym cukry: 87.19 g; Bł.: 34.97 g; Sól: 11.34 g; WW: 33.68 Por; Ener. z B: 12.22 %; Ener. z W: 55.8 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 4135.84 mg;

poniedziałek 2024-01-08 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 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g , Gulasz warzywny dieta* 250 g (GLU PSZ, SEL), Surówka z marchwi () 150 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 200 ml , Kefir 2% tł 150 ml (MLE),	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: Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml , Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2353.67 kcal; B: 74.82 g; T: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; W: 382.51 g; W tym cukry: 92.7 g; Bł.: 33.69 g; Sól: 10.66 g; WW: 34.98 Por; Ener. z B: 12.72 %; Ener. z W: 59.28 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4447.24 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Pomidor 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Brokułowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL), Ziemniaki () 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml , Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 1740.53 kcal; B: 64.52 g; T: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; W: 278 g; W tym cukry: 26.39 g; Bł.: 36.83 g; Sól: 8.45 g; WW: 24.21 Por; Ener. z B: 14.83 %; Ener. z W: 55.42 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 4.23 %; K: 3893.56 mg;

poniedziałek 2024-01-08 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 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Twarożek 120 g (MLE), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL), Ziemniaki () 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), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml , Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2314.35 kcal; B: 84.65 g; T: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; W: 372.1 g; W tym cukry: 88.69 g; Bł.: 34.68 g; Sól: 8.71 g; WW: 33.81 Por; Ener. z B: 14.63 %; Ener. z W: 58.32 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4279.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-01-09 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), 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), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2335.66 kcal; B: 101.68 g; T: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; W: 355.87 g; W tym cukry: 79.51 g; Bł.: 28.16 g; Sól: 7.5 g; WW: 32.79 Por; Ener. z B: 17.41 %; Ener. z W: 56.12 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3914.59 mg;

wtorek 2024-01-09 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), 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), Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2381.16 kcal; B: 94.46 g; T: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; W: 377.87 g; W tym cukry: 84.38 g; Bł.: 23.58 g; Sól: 8.29 g; WW: 35.39 Por; Ener. z B: 15.87 %; Ener. z W: 59.51 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3677.19 mg;

wtorek 2024-01-09 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 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), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 1739.07 kcal; B: 88.43 g; T: 44.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; W: 260.25 g; W tym cukry: 31.77 g; Bł.: 29.28 g; Sól: 6.34 g; WW: 23.11 Por; Ener. z B: 20.34 %; Ener. z W: 53.13 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3203.52 mg;

wtorek 2024-01-09 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), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron z warzywami* 400 g (GLU PSZ, MLE), Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), 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), Galaretka z jajkiem i warzywami* 150 g (JAJ, SEL), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2308.93 kcal; B: 76.1 g; T: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; W: 365.12 g; W tym cukry: 79.82 g; Bł.: 27.06 g; Sól: 7.07 g; WW: 33.78 Por; Ener. z B: 13.18 %; Ener. z W: 58.56 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3324.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-01-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW), 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 naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Gruszka 1szt. 150 g,	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Pasztet z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ), Papryka świeża 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2538.24 kcal; B: 93.93 g; T: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; W: 393.56 g; W tym cukry: 99.57 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 8.18 g; WW: 36.3 Por; Ener. z B: 14.8 %; Ener. z W: 57.16 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4114.78 mg;

środa 2024-01-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW), 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 naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Banan 1szt. 1 szt,	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Buraczki oprószane () 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), Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2428.65 kcal; B: 86.59 g; T: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; W: 414.16 g; W tym cukry: 129.56 g; Bł.: 25.08 g; Sól: 7.75 g; WW: 38.92 Por; Ener. z B: 14.26 %; Ener. z W: 64.08 %; Ener. z T: 19.56 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4466.68 mg;

środa 2024-01-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Sałata zielona 20 g,	Grycikowa * 200 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 150 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), 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 (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasztet z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ), Papryka świeża 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (MLE, SOJ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 1662.11 kcal; B: 73.71 g; T: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; W: 234.69 g; W tym cukry: 25.86 g; Bł.: 26.06 g; Sól: 6.29 g; WW: 20.96 Por; Ener. z B: 17.74 %; Ener. z W: 50.21 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3031.59 mg;

środa 2024-01-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW), 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 naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Gruszka 1szt. 150 g,	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 300 g, Kotlety z buraka 300 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Pasztet z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ), Papryka świeża 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2910.81 kcal; B: 90.02 g; T: 91.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; W: 448.66 g; W tym cukry: 111.98 g; Bł.: 38.36 g; Sól: 8.72 g; WW: 41.04 Por; Ener. z B: 12.37 %; Ener. z W: 56.38 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 5220.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE), Salata zielona 20 g,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL), 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), Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (GLU PSZ, SOJ), Salátka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2726.37 kcal; B: 105.08 g; T: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; W: 396.3 g; W tym cukry: 72.71 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 7.6 g; WW: 36 Por; Ener. z B: 15.42 %; Ener. z W: 52.65 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4245.05 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE), Salata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL), 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), Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (GLU PSZ, SOJ), Salátka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2710.87 kcal; B: 102.19 g; T: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; W: 411.61 g; W tym cukry: 71.94 g; Bł.: 33.8 g; Sól: 7.81 g; WW: 37.84 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 55.75 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4041.3 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE), Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL), Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (GLU PSZ, SOJ), Salátka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (chleb razowy 50g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 1772.79 kcal; B: 77.1 g; T: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; W: 240.77 g; W tym cukry: 23.69 g; Bł.: 36.22 g; Sól: 6.15 g; WW: 20.6 Por; Ener. z B: 17.4 %; Ener. z W: 46.15 %; Ener. z T: 32.36 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 3123.74 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE), Salata zielona 20 g,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Risotto wegetariańskie* 400 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL), Kefir 2% tł 150 ml (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), Salátka jarzynowa z jajkiem () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2606.45 kcal; B: 86.63 g; T: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; W: 417.75 g; W tym cukry: 79.73 g; Bł.: 38.66 g; Sól: 7 g; WW: 38.08 Por; Ener. z B: 13.29 %; Ener. z W: 58.18 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4183.6 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Śliwka szt 2 szt,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 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>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</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: E: 2782.89 kcal; B: 114.73 g; T: 96.06 g; Kw. tł. nasy.: 44.61 g; W: 380 g; W tym cukry: 101.9 g; Bł.: 31.84 g; Sól: 8.18 g; WW: 34.78 Por; Ener. z B: 16.49 %; Ener. z W: 50.04 %; Ener. z T: 31.07 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4740.67 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 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>), Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</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: E: 2477.14 kcal; B: 112.17 g; T: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; W: 373.43 g; W tym cukry: 98.25 g; Bł.: 26.61 g; Sól: 7.48 g; WW: 34.69 Por; Ener. z B: 18.11 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4304.83 mg;

piątek 2024-01-12 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,	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 150 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>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</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: E: 1642.58 kcal; B: 103.36 g; T: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; W: 203.63 g; W tym cukry: 30.04 g; Bł.: 24.43 g; Sól: 4.79 g; WW: 17.96 Por; Ener. z B: 25.17 %; Ener. z W: 43.64 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3618 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku/p 300 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Śliwka szt 2 szt,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotletry sojowe 90 g (<u>SOJ,</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>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</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: E: 2443.11 kcal; B: 95.92 g; T: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.62 g; W: 361.2 g; W tym cukry: 94.88 g; Bł.: 36.73 g; Sól: 7.41 g; WW: 32.41 Por; Ener. z B: 15.71 %; Ener. z W: 53.12 %; Ener. z T: 27.15 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3982.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-01-13 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u>), Musztarda 10 g (<u>GOR</u>), Sałata zielona 20 g,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</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>), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Mandarynka 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2941.35 kcal; B: 118.57 g; T: 103.91 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; W: 400.6 g; W tym cukry: 78.67 g; Bł.: 33.4 g; Sól: 11.06 g; WW: 36.77 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 49.94 %; Ener. z T: 31.79 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 5147.06 mg;

sobota 2024-01-13 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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 () 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: Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Mandarynka 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2622.47 kcal; B: 105.79 g; T: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; W: 407.05 g; W tym cukry: 89.2 g; Bł.: 30.99 g; Sól: 8.9 g; WW: 37.62 Por; Ener. z B: 16.14 %; Ener. z W: 57.36 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 5373.5 mg;

sobota 2024-01-13 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 * () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</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>), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 30 g, Mandarynka 2 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 1580.63 kcal; B: 70.36 g; T: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; W: 231.49 g; W tym cukry: 28.51 g; Bł.: 27.67 g; Sól: 8.19 g; WW: 20.38 Por; Ener. z B: 17.81 %; Ener. z W: 51.58 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 3468.53 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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>), 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>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Mandarynka 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2777.85 kcal; B: 104.24 g; T: 79.7 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; W: 424.44 g; W tym cukry: 98.22 g; Bł.: 27.57 g; Sól: 8.32 g; WW: 39.72 Por; Ener. z B: 15.01 %; Ener. z W: 57.15 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3217.56 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-01-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW), 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), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR), 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), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2623.93 kcal; B: 126.38 g; T: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; W: 352.67 g; W tym cukry: 84.42 g; Bł.: 30.71 g; Sól: 8.63 g; WW: 32.33 Por; Ener. z B: 19.27%; Ener. z W: 49.08%; Ener. z T: 29.33%; Ener. z Bł.: 2.34%; K: 4390.11 mg;

niedziela 2024-01-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW), 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), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 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), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2580.87 kcal; B: 122.99 g; T: 79.9 g; Kw. tł. nasy.: 40.62 g; W: 356.67 g; W tym cukry: 74.98 g; Bł.: 26.22 g; Sól: 9.39 g; WW: 33.05 Por; Ener. z B: 19.06%; Ener. z W: 51.22%; Ener. z T: 27.86%; Ener. z Bł.: 2.03%; K: 4121.66 mg;

niedziela 2024-01-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt,	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki () 150 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100 g, Surówka Coleslaw b/c () 150 g (JAJ, MLE, GOR), Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 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), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 1709.58 kcal; B: 91.93 g; T: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; W: 222.67 g; W tym cukry: 31.74 g; Bł.: 28.01 g; Sól: 6.58 g; WW: 19.61 Por; Ener. z B: 21.51%; Ener. z W: 45.55%; Ener. z T: 29.74%; Ener. z Bł.: 3.28%; K: 3234.6 mg;

niedziela 2024-01-14 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), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt,	Koperkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Kotlety sojowe 90 g (SOJ), Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR), 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 szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2499.96 kcal; B: 100.61 g; T: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; W: 368.79 g; W tym cukry: 84.75 g; Bł.: 37.82 g; Sól: 7.88 g; WW: 33.27 Por; Ener. z B: 16.1%; Ener. z W: 52.96%; Ener. z T: 26.86%; Ener. z Bł.: 3.03%; K: 3676.2 mg;