

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.), 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.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Ogórek kiszony 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana 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.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), 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: Wartość energetyczna: 2464.95 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.87 g; Węglowodany ogółem: 348.21 g; W tym cukry: 57.72 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 9.56 g; WW: 31.87 Por; : 14.53 %; : 51.69 %; Ener. z T: 31.56 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2981.38 mg;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), 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: Wartość energetyczna: 2335.54 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 353.92 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 7.24 g; WW: 33.56 Por; : 14.26 %; : 57.44 %; Ener. z T: 26.6 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 2599.94 mg;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki pszenne 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.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Ogórek kiszony 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, SEL.), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), 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: Wartość energetyczna: 1786.66 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 255.9 g; W tym cukry: 24.29 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 8.47 g; WW: 22.61 Por; : 17.31 %; : 50.45 %; Ener. z T: 27.97 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 2542.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Ogórek kiszony 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), 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 ,	Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2021.65 kcal; Białko ogółem: 76.53 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 276.62 g; W tym cukry: 15.17 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 8.73 g; WW: 23.96 Por; : 15.14 %; : 47.2 %; Ener. z T: 33.09 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 2953.04 mg;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.), 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.), Hummus 80 g (SEZ.), Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana 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.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2648.08 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 98.3 g; Kw. tł. nasy.: 42.05 g; Węglowodany ogółem: 360.09 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.52 g; WW: 33.28 Por; : 14.04 %; : 50.21 %; Ener. z T: 33.41 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2915.11 mg;

poniedziałek 2024-03-18 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 ,	Dyniowa z ziemniakami*() (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez glutenu) 300 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb bezglutenowy 50g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2016.01 kcal; Białko ogółem: 53.57 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 290.83 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 10.26 g; Sól: 1.42 g; WW: 28.02 Por; : 10.63 %; : 55.67 %; Ener. z T: 31.79 %; Ener. z Bł.: 1.02 %; K: 1890.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-03-19		
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>), Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ,</u>), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka 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, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>), Rzodkiew biała 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2450.01 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 350.46 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 6.59 g; WW: 31.78 Por; : 19.95 %; : 51.73 %; Ener. z T: 25.5 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4215.4 mg;

wtorek 2024-03-19		
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>), Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ,</u>), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g (<u>SEL,</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL,</u>),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2587.97 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.69 g; WW: 34.38 Por; : 18.94 %; : 53.08 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3976.14 mg;

wtorek 2024-03-19		
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>), Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ,</u>), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>), Rzodkiew biała 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1706.21 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.4 g; Węglowodany ogółem: 226.9 g; W tym cukry: 36.77 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 4.98 g; WW: 19.72 Por; : 23.97 %; : 45.99 %; Ener. z T: 26.47 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 3246.63 mg;

wtorek 2024-03-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>), Rzodkiew biała 80 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2067.68 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 65.4 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 278.94 g; W tym cukry: 38.71 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 5.88 g; WW: 24.43 Por; : 21.19 %; : 47.02 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 5006.93 mg;

wtorek 2024-03-19 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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Twarożek z koperkiem 120 g (MLE.), Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Kaszotto bulgur z soczewicą* 300 g (GLU PSZ, SEL.), Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Sałatka z buraczków i jabłka 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.), Galaretka z jajkiem i warzywami* 150 g (JAJ, SEL.), Rzodkiew biała 80 g,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2354.6 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.7 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 6.34 g; WW: 32.46 Por; : 16.9 %; : 55.12 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3641.08 mg;

wtorek 2024-03-19 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,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) (*) 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (MLE.), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g (SEL.), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2236.19 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 303.78 g; W tym cukry: 62.52 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 3.47 g; WW: 28.2 Por; : 13.8 %; : 50.55 %; Ener. z T: 33.3 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 4343.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-03-20		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ₁), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ₁, SOJ₁, MLE₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE₁), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ₁), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ₁, JAJ₁), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ₁, MLE₁), Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE₁, SOJ₁), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 20 g (MLE₁), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB₁, SEL₁), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ₁, JAJ₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2275.34 kcal; Białko ogółem: 81.06 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 333.6 g; W tym cukry: 68.8 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 8.39 g; WW: 30.77 Por; : 14.25 %; : 53.98 %; Ener. z T: 29.27 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3712.46 mg;		
środa 2024-03-20		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ₁, SOJ₁, MLE₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE₁), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ₁), Sałata zielona 20 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ₁, JAJ₁), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ₁, MLE₁), Marchew gotowana z olejem* 150 g , 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB₁, SEL₁), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ₁, JAJ₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2297.84 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 354.18 g; W tym cukry: 66.4 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.5 g; WW: 33.32 Por; : 15.25 %; : 57.78 %; Ener. z T: 24.95 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3717.58 mg;		
środa 2024-03-20		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE₁), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ₁), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 250 ml (GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁), Ziemniaki gotowane () 150 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ₁, JAJ₁), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ₁, MLE₁), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE₁, SOJ₁), 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 makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB₁, SEL₁), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ₁, MLE₁), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1874.47 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 257.73 g; W tym cukry: 32.68 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 7.99 g; WW: 22.9 Por; : 18.73 %; : 48.69 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3689 mg;		
środa 2024-03-20		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE₁), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ₁), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ₁, JAJ₁), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ₁, MLE₁), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE₁, SOJ₁), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB₁, SEL₁), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ₁, MLE₁),		
Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ₁), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL₁),		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2202.84 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; W tym cukry: 34.48 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 9.05 g; WW: 27.81 Por; : 18.73 %; : 50.32 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4422.95 mg;

środa 2024-03-20 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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ₊ SOJ₊ MLE₊), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE₊), Hummus 80 g (SEZ₊), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ₊ MLE₊ SEL₊), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (SOJ₊), Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE₊ SO2₊), 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₊), Ser żółty 50 g (MLE₊), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ₊ JAJ₊), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2403.96 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 336.33 g; W tym cukry: 67.2 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 7.44 g; WW: 30.48 Por; : 14.95 %; : 50.54 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3335.63 mg;

środa 2024-03-20 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 ,	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL₊), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ₊), Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka)* 80 ml , Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (MLE₊), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB₊ SEL₊), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb bezglutenowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (MLE₊), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2153.41 kcal; Białko ogółem: 68.88 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 287.19 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 15.98 g; Sól: 2.86 g; WW: 27.17 Por; : 12.79 %; : 50.38 %; Ener. z T: 34.77 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3265.56 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-03-21		
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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ,), Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,),	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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,), Ser topiony 50 g (MLE,), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2370.93 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 355.78 g; W tym cukry: 84.38 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 9.61 g; WW: 32.49 Por; : 12.72 %; : 54.63 %; Ener. z T: 29.78 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 3421.32 mg;

czwartek 2024-03-21		
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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ,), Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,),	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Fasolka szparagowa z wody* 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,), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2401.09 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 391.34 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 6.82 g; WW: 36.66 Por; : 14.3 %; : 60.75 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4762.75 mg;

czwartek 2024-03-21		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ,), Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,),	Barszcz biały z ziemniakami ()* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Ziemniaki gotowane () 150 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (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,), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1828.34 kcal; Białko ogółem: 79.58 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.9 g; Węglowodany ogółem: 268.33 g; W tym cukry: 46.7 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 6.43 g; WW: 23.84 Por; : 17.41 %; : 51.91 %; Ener. z T: 27.5 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 4261.74 mg;

czwartek 2024-03-21		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ,), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,),	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL,), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,), Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	
--	-------------------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2134.43 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 7.17 g; WW: 30.32 Por; : 16.57 %; : 56.66 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 5280.3 mg;

czwartek 2024-03-21	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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Tofu 30 g (SOJ.), Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ. MLE. SEL. GOR.),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (SEL. GLU JECZ.), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.), Kefir 2% tł 150 ml (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.), Ser topiony 50 g (MLE.), Sałata lodowa 20 g ,
--	--	--

II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2379.8 kcal; Białko ogółem: 66.52 g; Tłuszcz: 81 g; Kw. tł. nasy.: 39.18 g; Węglowodany ogółem: 362.96 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 7.39 g; WW: 33.04 Por; : 11.18 %; : 55.36 %; Ener. z T: 30.63 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3779.89 mg;

czwartek 2024-03-21	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.), Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE. SEL.),	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) () 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa drobiowego) (bez glutenu) 150 g (SEL.), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.), Sałata lodowa 20 g ,
--	--	---

II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2164.68 kcal; Białko ogółem: 57.59 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 2.53 g; WW: 31.11 Por; : 10.64 %; : 57.29 %; Ener. z T: 29.83 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4072.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-03-22		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), 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,), Twaróg półtłusty 80 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Surówka z kapusty czerwonej 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,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g (JAJ, MLE,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż z mussem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2546.6 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 376.48 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 6.27 g; WW: 34.82 Por; : 17.92 %; : 54.69 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bt.: 2.22 %; K: 4311.8 mg;

piątek 2024-03-22		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), 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,), Twaróg półtłusty 80 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL,), 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,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g (JAJ, MLE,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż z mussem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2672.61 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 74.2 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 398.11 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 6.47 g; WW: 37.39 Por; : 17.14 %; : 56.01 %; Ener. z T: 24.99 %; Ener. z Bt.: 1.79 %; K: 4036.49 mg;

piątek 2024-03-22		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,), Twaróg półtłusty 80 g (MLE,), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Szpinakowa z zacierką* 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 150 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Surówka z kapusty czerwonej 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,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż brązowy z mussem truskawkowym b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1898.3 kcal; Białko ogółem: 103.8 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 271.63 g; W tym cukry: 51.96 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 4.93 g; WW: 24.11 Por; : 21.87 %; : 50.86 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bt.: 3.19 %; K: 3984.13 mg;

piątek 2024-03-22		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g (JAJ, MLE,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż brązowy z mussem truskawkowym b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2387.7 kcal; Białko ogółem: 126.48 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 329.7 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 7.43 g; WW: 29.29 Por; : 21.19 %; : 49.12 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4684.65 mg;

piątek 2024-03-22 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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Twaróg półtłusty 80 g (MLE.), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety z ciecierzycy () 90 g (GLUPSZ, JAJ.), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g (JAJ, MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż z mussem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2624.79 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 390.21 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 5.96 g; WW: 35.55 Por; : 13.48 %; : 54.22 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3606.11 mg;

piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.), Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.), Sos cytrynowy (bez glutenu i mleka) 80 ml , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 50 g (GLU PSZ.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż z mussem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2455.5 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 352.52 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 3.25 g; WW: 33.25 Por; : 14.87 %; : 54.23 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 4028.32 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.), 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.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.), Surówka z marchwi i jabłka 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.), Paszтет z soczewicy* 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2537.51 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 92.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 345.52 g; W tym cukry: 66.04 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 11.4 g; WW: 30.97 Por; : 15.46 %; : 48.72 %; Ener. z T: 32.91 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4180.9 mg;

sobota 2024-03-23		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.), 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.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 220 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , 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.), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2367.01 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 337.13 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 9.32 g; WW: 31.04 Por; : 17.46 %; : 52.38 %; Ener. z T: 27.88 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3668.21 mg;

sobota 2024-03-23		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 150 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi 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 (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1946.68 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.2 g; Węglowodany ogółem: 261.04 g; W tym cukry: 29.96 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 7.6 g; WW: 22.89 Por; : 20.57 %; : 46.9 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3719.11 mg;

sobota 2024-03-23		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Ogórek kiszony 70 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 220 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Podwieczerek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (MLE, S02),	
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2409.85 kcal; Białko ogółem: 115.3 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 333.44 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 8.57 g; WW: 29.64 Por; : 19.14 %; : 48.96 %; Ener. z T: 28.85 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4643.56 mg;

sobota 2024-03-23	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska	
--------------------------	--	--

Plátky jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ), 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), Ser topiony 50 g (MLE), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL), Pierogi z twarogiem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Jabłko 1 szt 1 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), Paszтет z soczewicy* 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sałata zielona 20 g ,
---	---	---

II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2618.98 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 43.21 g; Węglowodany ogółem: 363.58 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 26.2 g; Sól: 6.05 g; WW: 33.87 Por; : 16.06 %; : 51.53 %; Ener. z T: 30.26 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 2255.94 mg;

sobota 2024-03-23	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
--------------------------	--	--

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Pomidor 70 g ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ziemniaki gotowane () 300 g , Gulasz drobiowy z warzywami* (bez glutenu) 220 g (SEL), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Masło extra 82% 20 g (MLE), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałata zielona 20 g ,
---	--	--

II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2388.3 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 19.2 g; Sól: 3.05 g; WW: 30.87 Por; : 14.76 %; : 51.74 %; Ener. z T: 31.35 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 4008.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-03-24		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁, SOJ₁, MLE₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE₁</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ₁, SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej 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 PSZ₁, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ₁, SEL₁, GOR₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁, JAJ₁, MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2787.33 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 102.15 g; Kw. tł. nasy.: 49.88 g; Węglowodany ogółem: 364.17 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 8.04 g; WW: 33.88 Por; : 16.76 %; : 48.54 %; Ener. z T: 32.98 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4642.04 mg;

niedziela 2024-03-24		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁, SOJ₁, MLE₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 120 g (<u>MLE₁</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ₁, SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁, JAJ₁, MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2683.75 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 400.32 g; W tym cukry: 95.84 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 7.53 g; WW: 38.22 Por; : 16.87 %; : 56.75 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 4062.74 mg;

niedziela 2024-03-24		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ₁, SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej 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 PSZ₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE₁, GLU OW₁</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1861.77 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 234.45 g; W tym cukry: 32.94 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 5.78 g; WW: 21.08 Por; : 23.73 %; : 45.2 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3964.27 mg;

niedziela 2024-03-24		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE₁</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE₁</u>), Sałata zielona 35 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ₁, SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE₁, GLU OW₁</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Podwieczorek: Kiwi 1 szt 1 szt ,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2158.67 kcal; Białko ogółem: 121.15 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 293.6 g; W tym cukry: 41.9 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 6.67 g; WW: 26.39 Por; : 22.45 %; : 48.76 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4731.34 mg;

niedziela 2024-03-24		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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 120 g (MLE), Banan 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotlety sojowe 90 g (SOJ), Surówka z kapusty pekińskiej 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), Hummus 50 g (SEZ), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2499.92 kcal; Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 392.29 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 5.86 g; WW: 36.06 Por; : 14.56 %; : 57.57 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3929.19 mg;

niedziela 2024-03-24		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 150 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Banan 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL), Ziemniaki gotowane () 300 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 150 g, Masło extra 82% 20 g (MLE), Pasta z kurczaka 80 g, Pomidor 70 g,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2756.62 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 94.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 377.53 g; W tym cukry: 92.59 g; Błonnik pok.: 17.1 g; Sól: 3.11 g; WW: 36.1 Por; : 14.88 %; : 52.3 %; Ener. z T: 30.78 %; Ener. z Bł.: 1.24 %; K: 4814.27 mg;