

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-22		
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 (GLUPSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ,), Papryka świeża 80 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Pasta z twarogu i cebuli 120 g (MLE,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ,), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2268.8 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 358.3 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 30.4 g; Sól: 5.53 g; WW: 32.94 Por; : 15.62 %; : 1150.48 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3181.94 mg;

poniedziałek 2024-04-22		
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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ,), Fasolka szparagowa z wody* 80 g ,	Solferino * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ,), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2282.74 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 370.15 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 5.93 g; WW: 35.17 Por; : 14.65 %; : 1202.41 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2893.44 mg;

poniedziałek 2024-04-22		
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 (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ,), Papryka świeża 80 g ,	Solferino * () 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ,), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1696.67 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 40.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 269.19 g; W tym cukry: 44 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 5.36 g; WW: 23.95 Por; : 18.06 %; : 738.56 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 2855.1 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-04-22 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 (GLUPSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Kiełbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ.), Papryka świeża 80 g ,	Solferino * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.), Sos majerankowy * 80 ml (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 25 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ.), Sałata zielona 10 g ,	Podwieczorek: Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2180.94 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 59.3 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 45.69 g; Błonnik pok.: 42.01 g; Sól: 7.03 g; WW: 28.29 Por; : 19.41 %; : 851.95 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4248.16 mg;

poniedziałek 2024-04-22 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 (GLUPSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Serek Fromage 80 g (GLUPSZ, MLE.), Papryka świeża 80 g ,	Solferino * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasta z twarogu i cebuli 120 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ.), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2397.83 kcal; Białko ogółem: 82.97 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 54.44 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 4.82 g; WW: 32.18 Por; : 13.84 %; : 1150.62 %; Ener. z T: 30.4 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3253.75 mg;

poniedziałek 2024-04-22 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.), Fasolka szparagowa z wody* 80 g ,	Solferino (bez glutenu i mleka)*() 400 ml (SEL.), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.), Sos majerankowy * (bez glutenu) 100 ml (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 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 50 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (MLE.), Dżem 25 g , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2361.55 kcal; Białko ogółem: 74.47 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 16.83 g; Sól: 2.54 g; WW: 31.69 Por; : 12.61 %; : 1148.13 %; Ener. z T: 31.83 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 2783.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-04-23		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Pomidor 100 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SOJ</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2291.05 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 353.1 g; W tym cukry: 82 g; Błonnik pok.: 30.5 g; Sól: 6.3 g; WW: 32.31 Por; : 16.04 %; : 1193.65 %; Ener. z T: 24.99 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3874.76 mg;

wtorek 2024-04-23		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Pomidor 100 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2388.6 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 373.58 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.13 g; WW: 34.69 Por; : 15.02 %; : 1202.44 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3543.47 mg;

wtorek 2024-04-23		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Pomidor 100 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>), Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1790.24 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 269.91 g; W tym cukry: 39.84 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 6.04 g; WW: 23.92 Por; : 20.13 %; : 775.56 %; Ener. z T: 23.2 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3685.68 mg;

wtorek 2024-04-23		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Pomidor 100 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2138.24 kcal; Białko ogółem: 99.6 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 349.36 g; W tym cukry: 54.9 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 7.03 g; WW: 30.92 Por; : 18.63 %; : 957.23 %; Ener. z T: 19.9 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 5756.41 mg;

wtorek 2024-04-23	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska	
--------------------------	--	--

Makaron na mleku/p 350 ml (GLUPSZ. , MLE.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLUPSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Hummus 80 g (SEZ.), Pomidor 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ. , MLE. , SEL.), Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLUPSZ. , JAJ. , MLE.), Sos ziołowy 80 ml (GLUPSZ. , SEL.), Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLUPSZ.), Jogurt naturalny 150 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ. , GLUŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), 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: Wartość energetyczna: 2675.36 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 88.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.4 g; Węglowodany ogółem: 397.84 g; W tym cukry: 86.11 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 6.22 g; WW: 37.54 Por; : 11.64 %; : 1314.38 %; Ener. z T: 29.78 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3296.64 mg;

wtorek 2024-04-23	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
--------------------------	--	--

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu i mleka) 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa (bez glutenu) 90 g (JAJ.), Sos ziołowy (bez glutenu) 80 ml (SEL.), Marchew oprószana z olejem (bez glutenu)* 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.), Sałata zielona 20 g ,
---	---	---

II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2052.37 kcal; Białko ogółem: 60.92 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.5 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 2.92 g; WW: 27.24 Por; : 11.87 %; : 1035.66 %; Ener. z T: 32.78 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3949.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-04-24		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>GOR₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE₁</u>), Wafle ryżowe 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2507.52 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.3 g; Węglowodany ogółem: 355.99 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 7.92 g; WW: 33.1 Por; : 15.75 %; : 1239.73 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bt.: 2.05 %; K: 3713.2 mg;

środa 2024-04-24		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), 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 (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE₁</u>), Wafle ryżowe 60 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2451.66 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.7 g; Węglowodany ogółem: 393.31 g; W tym cukry: 89.1 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 6.51 g; WW: 37.17 Por; : 15.6 %; : 1391.95 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bt.: 1.78 %; K: 3754.92 mg;

środa 2024-04-24		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Ryż na mleku/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>), Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Surówka Colesław b/c () 150 g (<u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>GOR₁</u>), 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>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ₁</u>), Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE₁</u>), Wafle ryżowe 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1874.82 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 41.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 294.05 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 7.27 g; WW: 26.73 Por; : 19.96 %; : 908.6 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bt.: 2.93 %; K: 3467.7 mg;

środa 2024-04-24		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Ryż na mleku/p 300 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>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 80 g,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Surówka Colesław b/c () 150 g (<u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>GOR₁</u>), Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ₁</u>), Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE₁</u>), Wafle ryżowe 30 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g, Dip zielony 10 g (<u>MLE₁</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1996.81 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 306.9 g; W tym cukry: 36.75 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 8.49 g; WW: 27.63 Por; : 18.7 %; : 962.33 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bt.: 3.13 %; K: 4199.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-04-24	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska	
Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE_i</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ_i</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE_i</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g (<u>MLE_i</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ_i SEL_i</u>), Pierogi z truskawkami * 250 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE_i</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ_i GLU ŻYT_i</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE_i</u>), Hummus 50 g (<u>SEZ_i</u>), Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE_i</u>), Wafle ryżowe 60 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2531.25 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 395.16 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 5.7 g; WW: 37.21 Por; : 12.92 %; : 1241.2 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 1654.66 mg;

środa 2024-04-24	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE_i</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ_i</u>), Jabłko 150 g,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>SEL_i</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL_i</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki 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 (<u>MLE_i</u>), Pasta z kurczaka 80 g, Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>), Wafle ryżowe 60 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2419.19 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 346.98 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 3.19 g; WW: 32.39 Por; : 13.77 %; : 1186.73 %; Ener. z T: 29.62 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4681.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-04-25 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), Szynkowa dębowa kieł.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 łopatki 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: Wartość energetyczna: 2418.67 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.1 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 6.78 g; WW: 33.22 Por; : 13.18 %; : 1179.38 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3944.05 mg;

czwartek 2024-04-25 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), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa 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), Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 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: Wartość energetyczna: 2264.18 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.86 g; WW: 33.7 Por; : 15.13 %; : 1044.11 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3530.02 mg;

czwartek 2024-04-25 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), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) b/c 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa 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: Wartość energetyczna: 1792.4 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 50.2 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 267.43 g; W tym cukry: 35.6 g; Błonnik pok.: 33.3 g; Sól: 6.13 g; WW: 23.43 Por; : 17.68 %; : 649.24 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3530.59 mg;

czwartek 2024-04-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) b/c 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL), Brokuł gotowany* 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), Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ), Pomidor 80 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (MLE, GLU OW,),	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2162.83 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 48.3 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 44.84 g; Sól: 8.81 g; WW: 30.76 Por; : 17.88 %; : 886.58 %; Ener. z T: 20.1 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4996.46 mg;

czwartek 2024-04-25	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: Wartość energetyczna: 2289.27 kcal; Białko ogółem: 68.53 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 358.25 g; W tym cukry: 85.6 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 5.8 g; WW: 32.16 Por; : 11.97 %; : 1211.22 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3850.83 mg;

czwartek 2024-04-25	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 ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml (SEL,), Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 350 g (SEL,), Brokuł gotowany* 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,), Pomidor 80 g ,
--	--	--

II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2093.74 kcal; Białko ogółem: 57.72 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 1.61 g; WW: 28.73 Por; : 11.03 %; : 1023.46 %; Ener. z T: 31.2 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2712.3 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-04-26		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Powidła śliwkowe 25 g , Gruszka 1szt. 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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, 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>), 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: Wartość energetyczna: 2611.63 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 398.34 g; W tym cukry: 115.68 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.07 g; WW: 36.85 Por; : 12.98 %; : 1260.1 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bt.: 2.26 %; K: 3891.25 mg;

piątek 2024-04-26		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, 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, MLE,</u>), Sałata 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: Wartość energetyczna: 2486.19 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.2 g; Węglowodany ogółem: 407.61 g; W tym cukry: 116.25 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 5.26 g; WW: 38.19 Por; : 14.2 %; : 1247.7 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bt.: 2 %; K: 3749.58 mg;

piątek 2024-04-26		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Gruszka 1szt. 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g , Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, 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, 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: Wartość energetyczna: 1775.92 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 266.02 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 5.65 g; WW: 23.64 Por; : 18.57 %; : 695.24 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bt.: 3.3 %; K: 3632.9 mg;

piątek 2024-04-26		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Gruszka 1szt. 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, 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 granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Papryka świeża 80 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (MLE.),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.), Hummus 30 g (SEZ.), Pomidor 15 g ,	
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2180.64 kcal; Białko ogółem: 99.8 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 323.27 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 7.43 g; WW: 28.51 Por; : 18.31 %; : 756.71 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4609.77 mg;

piątek 2024-04-26	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.), Serek homo. naturalny 80 g (MLE.), Dżem 25 g , Gruszka 1szt. 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g (SOJ.), Surówka z kapusty kiszonej 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 cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.), 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: Wartość energetyczna: 2355.71 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 373.91 g; W tym cukry: 110.35 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 5.53 g; WW: 33.95 Por; : 14.72 %; : 1257.87 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3448.58 mg;

piątek 2024-04-26	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
-------------------	---	--

Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* (bez glutenu) 80 g (JAJ, RYB, SEL.), Sos szpinakowy* (bez glutenu) 80 ml , Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g (SEL.), 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.), Jabłko 150 g ,
--	--	--

II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Chrupki kukurydziane 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2139.83 kcal; Białko ogółem: 53.5 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 323.92 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 18.2 g; Sól: 2.78 g; WW: 30.41 Por; : 10 %; : 1116.64 %; Ener. z T: 30.6 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 2928.95 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-04-27		
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 (GLUPSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ,), Musztarda 10 g (GOR,), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE,),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ,), Potrawka drobiowa () 220 g (GLU PSZ, SEL,), Buraczki gotowane () 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,), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2447.25 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 364.8 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 8.19 g; WW: 33.35 Por; : 14.41 %; : 1108.64 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bt.: 2.54 %; K: 3891.06 mg;

sobota 2024-04-27		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki pszenne 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 (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Szyńska Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE,),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ,), Potrawka drobiowa () 220 g (GLUPSZ, SEL,), Buraczki gotowane () 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,), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MLE, SEL,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2446.2 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 64.4 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 392.63 g; W tym cukry: 80.39 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.52 g; WW: 36.14 Por; : 14.66 %; : 1111.28 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bt.: 2.54 %; K: 4121.17 mg;

sobota 2024-04-27		
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 20 g (MLE,), Szyńska Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE,),	Ogórkowa z ziemniakami * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ,), Potrawka drobiowa () 220 g (GLU PSZ, SEL,), 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 (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (MLE,), Twaróg półtłusty 30 g (MLE,), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1828.98 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 239.45 g; W tym cukry: 22.73 g; Błonnik pok.: 30.9 g; Sól: 6.63 g; WW: 20.88 Por; : 16.83 %; : 565.56 %; Ener. z T: 34.28 %; Ener. z Bt.: 3.38 %; K: 2909.11 mg;

sobota 2024-04-27		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,), Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE,),</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Potrawka drobiowa () 160 g (GLU PSZ, SEL,), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata zielona 20 g ,</p>
<p>II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,</p>	<p>Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,</p>	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2046.15 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 323.9 g; W tym cukry: 51.33 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 10.19 g; WW: 28.62 Por; : 15.7 %; : 829.47 %; Ener. z T: 24.88 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 5107.44 mg;

sobota 2024-04-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
<p>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 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Parówki sojowe 100 g (GLU PSZ, SOJ,), Musztarda 10 g (GOR,), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE,),</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,), Gulasz warzywny z tofu dieta* 220 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>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,), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (JAJ, MLE, GOR,), Sałata zielona 20 g ,</p>
<p>II Śniadanie: Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2422.67 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 374.46 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 8.42 g; WW: 34.17 Por; : 13.58 %; : 1137.58 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3707.88 mg;

sobota 2024-04-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE,),</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 220 g (SEL,), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (JAJ, MLE, GOR,), Sałata zielona 20 g ,</p>
<p>II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 50 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (MLE,), Twaróg półtłusty 30 g (MLE,), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2272.7 kcal; Białko ogółem: 67.65 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; W tym cukry: 62.68 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 2.56 g; WW: 31.03 Por; : 11.91 %; : 976.6 %; Ener. z T: 30.8 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4695.9 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
--------------------------	----------------------	-------------------------

niedziela 2024-04-28 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 gotowane () 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.), Kiełbasa 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: Wartość energetyczna: 2390.38 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 330.58 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 8.41 g; WW: 30.56 Por; : 16.08 %; : 1159.24 %; Ener. z T: 30.89 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4203.18 mg;

niedziela 2024-04-28 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 gotowane () 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.), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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: Wartość energetyczna: 2220.49 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 333.81 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 15.56 g; Sól: 5.93 g; WW: 31.97 Por; : 19.3 %; : 1251.46 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 3861.25 mg;

niedziela 2024-04-28 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 gotowane () 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.), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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: Wartość energetyczna: 1741.09 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 240.56 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 7.12 g; WW: 21.64 Por; : 23.31 %; : 807.62 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4072.51 mg;

niedziela 2024-04-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa

Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Ser żółty 50 g (MLE.), Ogórek kiszony 80 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 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 granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Pomidor 80 g ,
--	---	---

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE₁),	Podwieczerek: Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR₁),	
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2128.23 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 294.69 g; W tym cukry: 42.58 g; Błonnik pok.: 32.1 g; Sól: 9.19 g; WW: 26.31 Por; : 19.31 %; : 895.8 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4740.86 mg;

niedziela 2024-04-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE₁), 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), Ser żółty 50 g (MLE₁), Ogórek kiszony 80 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Pierogi ukraińskie () 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE₁), 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 ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 20 g (MLE₁), Serek homo. naturalny 100 g (MLE₁), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2425.96 kcal; Białko ogółem: 97.9 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 70.41 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 6.48 g; WW: 31.88 Por; : 16.14 %; : 1098.05 %; Ener. z T: 29.68 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 2832.12 mg;

niedziela 2024-04-28 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 (MLE₁), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ₁), Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL₁), Ziemniaki gotowane () 300 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , 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 (MLE₁), Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g (SEL₁), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2302.77 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 335.2 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 2.96 g; WW: 32.14 Por; : 12.65 %; : 1178.49 %; Ener. z T: 29.37 %; Ener. z Bł.: 1.21 %; K: 4008.18 mg;