

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE, _</u>), Kielbasa Szykowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>), Fasolka szparagowa z wody* 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ, _</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>), Pasta z twarogu i cebuli 120 g (<u>MLE, _</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (<u>MLE, _</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ, _</u>), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2445.4 kcal; B: 105.42 g; T: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; W: 373.47 g; W tym cukry: 67.51 g; Bł.: 34.38 g; Sól: 7.95 g; WW: 34.09 Por; Ener. z B: 17.24 %; Ener. z W: 55.47 %; Ener. z T: 24.43 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3467.88 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE, _</u>), Kielbasa Szykowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>), Fasolka szparagowa z wody* 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ, _</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE, _</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (<u>MLE, _</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ, _</u>), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2518.03 kcal; B: 102.21 g; T: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; W: 385.33 g; W tym cukry: 65.61 g; Bł.: 28.51 g; Sól: 8.74 g; WW: 35.87 Por; Ener. z B: 16.24 %; Ener. z W: 56.68 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2975.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), 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>), Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>), Fasolka szparagowa z wody* 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE, _</u>), 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 twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE, _</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (<u>MLE, _</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ, _</u>), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 1841.93 kcal; B: 96.66 g; T: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; W: 273.9 g; W tym cukry: 31.48 g; Bł.: 32.28 g; Sól: 6.42 g; WW: 24.34 Por; Ener. z B: 20.99 %; Ener. z W: 52.47 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 3086.87 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE, _</u>), Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>), Fasolka szparagowa z wody* 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (<u>SEL, _</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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>), Pasta z twarogu i cebuli 120 g (<u>MLE, _</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (<u>MLE, _</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ, _</u>), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2488.7 kcal; B: 90.9 g; T: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 55.09 g; W: 361.87 g; W tym cukry: 71.33 g; Bł.: 35.2 g; Sól: 7.12 g; WW: 32.81 Por; Ener. z B: 14.61 %; Ener. z W: 52.51 %; Ener. z T: 29.77 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3424.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie

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

wtorek 2024-01-02

Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa

Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE, _</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>), Ćwikła z jabłkiem () 80 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>), Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>), Sałata zielona 20 g ,
--	--	--

II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE, _</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: E: 2624.38 kcal; B: 88.21 g; T: 87.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; W: 385.01 g; W tym cukry: 99.96 g; Bł.: 28.04 g; Sól: 8.44 g; WW: 35.73 Por; Ener. z B: 13.44 %; Ener. z W: 54.41 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3162.72 mg;

wtorek 2024-01-02

Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna

Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE, _</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>), Ćwikła z jabłkiem () 80 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE, _</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>), Sałata zielona 20 g ,
---	--	--

II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE, _</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: E: 2283.12 kcal; B: 73.98 g; T: 52.4 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; W: 391.84 g; W tym cukry: 116.96 g; Bł.: 20.13 g; Sól: 7.16 g; WW: 37.17 Por; Ener. z B: 12.96 %; Ener. z W: 65.12 %; Ener. z T: 20.66 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3112.51 mg;

wtorek 2024-01-02

Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna

Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU 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 PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g ,	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE, _</u>), 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>), Sałata zielona 20 g ,
--	--	---

II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE, _</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: E: 1747.74 kcal; B: 74.48 g; T: 36.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; W: 294.23 g; W tym cukry: 75.44 g; Bł.: 27.87 g; Sól: 5.56 g; WW: 26.6 Por; Ener. z B: 17.05 %; Ener. z W: 60.96 %; Ener. z T: 18.84 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3095.09 mg;

wtorek 2024-01-02

Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów

Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Hummus 80 g (SEZ,), Ćwikła z jabłkiem () 80 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Galaretka z jajkiem i warzywami* 150 g (JAJ, SEL,), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2549.04 kcal; B: 79.4 g; T: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; W: 400.81 g; W tym cukry: 113.64 g; Bł.: 27.35 g; Sól: 7.12 g; WW: 37.35 Por; Ener. z B: 12.46 %; Ener. z W: 58.6 %; Ener. z T: 26.9 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3173.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>), Ogórek kiszony 80 g ,
II Śniadanie: Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>), Wafle ryżowe 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2567.03 kcal; B: 102.66 g; T: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; W: 368.61 g; W tym cukry: 81.54 g; Bł.: 26.74 g; Sól: 8.91 g; WW: 34.31 Por; Ener. z B: 16 %; Ener. z W: 53.27 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3661.35 mg;		
środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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 mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>), Wafle ryżowe 60 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2465.66 kcal; B: 93.87 g; T: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; W: 397.63 g; W tym cukry: 87.66 g; Bł.: 24.61 g; Sól: 8.19 g; WW: 37.31 Por; Ener. z B: 15.23 %; Ener. z W: 60.51 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3620.52 mg;		
środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 150 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (<u>GLU PSZ</u>), 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>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Ogórek kiszony 80 g ,
II Śniadanie: Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>), Wafle ryżowe 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 1863.09 kcal; B: 94.58 g; T: 39.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; W: 293.9 g; W tym cukry: 42.77 g; Bł.: 26.87 g; Sól: 7.04 g; WW: 26.83 Por; Ener. z B: 20.31 %; Ener. z W: 57.33 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3415.94 mg;		
środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: E: 2620.45 kcal; B: 84.62 g; T: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.2 g; W: 412.42 g; W tym cukry: 95.18 g; Bł.: 24.11 g; Sól: 6.92 g; WW: 38.77 Por; Ener. z B: 12.92 %; Ener. z W: 59.27 %; Ener. z T: 24.31 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 1654.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Paszтет z ciecierzycy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2557.04 kcal; B: 85.69 g; T: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; W: 384.92 g; W tym cukry: 91.48 g; Bł.: 34.22 g; Sól: 7.69 g; WW: 35.06 Por; Ener. z B: 13.4 %; Ener. z W: 54.86 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3974.47 mg;		
czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2274.35 kcal; B: 84.11 g; T: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; W: 365.52 g; W tym cukry: 69.65 g; Bł.: 25.43 g; Sól: 8.53 g; WW: 33.95 Por; Ener. z B: 14.79 %; Ener. z W: 59.81 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3395.62 mg;		
czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 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>), Paszтет z ciecierzycy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 1841.28 kcal; B: 79.58 g; T: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; W: 277.4 g; W tym cukry: 35.41 g; Bł.: 30.75 g; Sól: 5.74 g; WW: 24.68 Por; Ener. z B: 17.29 %; Ener. z W: 53.58 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3561.01 mg;		
czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,), Bulka 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Pasztet z ciecierzycy* 100 g (SEL,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g (MLE, GLU OW,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2422.77 kcal; B: 73.02 g; T: 74 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; W: 379.43 g; W tym cukry: 85.67 g; Bł.: 39.51 g; Sól: 7.06 g; WW: 33.97 Por; Ener. z B: 12.06 %; Ener. z W: 56.12 %; Ener. z T: 27.49 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3857.5 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, ŻYT, GLU JEĆZ, _), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU PSZ, _), Chleb Graham 70 g (GLU PSZ, _), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 80 g (MLE, _), Powidła śliwkowe 25 g , Gruszka 1szt. 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, _), Ziemniaki () 200 g , Kotle z ryby (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, _), 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 70 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: E: 2732.03 kcal; B: 91.09 g; T: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; W: 416.16 g; W tym cukry: 118.24 g; Bł.: 31.19 g; Sól: 7.29 g; WW: 38.49 Por; Ener. z B: 13.34 %; Ener. z W: 56.36 %; Ener. z T: 27.78 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3981.65 mg;		
piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, ŻYT, GLU JEĆZ, _), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU PSZ, _), 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, _), Twaróg półtłusty 80 g (MLE, _), Dżem 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, _), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, _), Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, _), Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 20 g (MLE, _), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE, _), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Chrupki kukurydziane 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2503.76 kcal; B: 84.8 g; T: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; W: 412.48 g; W tym cukry: 117.37 g; Bł.: 27.64 g; Sól: 6.85 g; WW: 38.41 Por; Ener. z B: 13.55 %; Ener. z W: 61.48 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3624.82 mg;		
piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, ŻYT, GLU JEĆZ, _), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU PSZ, _), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, _), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 80 g (MLE, _), Gruszka 1szt. 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL, _), Ziemniaki () 150 g , Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, _), Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, _), 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 (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE, _), Papryka świeża 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 1808.25 kcal; B: 81.58 g; T: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; W: 273.69 g; W tym cukry: 61.15 g; Bł.: 28.18 g; Sól: 5.52 g; WW: 24.53 Por; Ener. z B: 18.05 %; Ener. z W: 54.31 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3626.09 mg;		
piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

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,), Twaróg półtłusty 80 g (MLE,), Dżem 25 g , Gruszka 1szt. 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki () 200 g , Kotletry sojowe 90 g (SOJ,), 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 70 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: E: 2476.11 kcal; B: 92.98 g; T: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; W: 391.73 g; W tym cukry: 112.91 g; Bł.: 35.74 g; Sól: 6.75 g; WW: 35.59 Por; Ener. z B: 15.02 %; Ener. z W: 57.51 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3538.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie

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

sobota 2024-01-06		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		

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

Wartości odżywcze: E: 2536.45 kcal; B: 91.02 g; T: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; W: 382.06 g; W tym cukry: 77.81 g; Bł.: 32.68 g; Sól: 9.41 g; WW: 34.91 Por; Ener. z B: 14.35 %; Ener. z W: 55.1 %; Ener. z T: 27.85 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3891.06 mg;

sobota 2024-01-06		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		

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

Wartości odżywcze: E: 2489.71 kcal; B: 87.93 g; T: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; W: 403.06 g; W tym cukry: 77.21 g; Bł.: 30.67 g; Sól: 8.43 g; WW: 37.19 Por; Ener. z B: 14.13 %; Ener. z W: 59.83 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3955.78 mg;

sobota 2024-01-06		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		

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

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
--	--	--

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

sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),) , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ,</u>), Musztarda 10 g (<u>GOR,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE,</u>) ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 220 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2515.83 kcal; B: 83.02 g; T: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; W: 399.86 g; W tym cukry: 81.09 g; Bł.: 34.79 g; Sól: 9.57 g; WW: 36.47 Por; Ener. z B: 13.2 %; Ener. z W: 58.04 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3685.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GOR,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2479.58 kcal; B: 98.94 g; T: 83.2 g; Kw. tł. nasy.: 41.96 g; W: 347.84 g; W tym cukry: 78.55 g; Bł.: 26.93 g; Sól: 9.63 g; WW: 32.12 Por; Ener. z B: 15.96 %; Ener. z W: 51.77 %; Ener. z T: 30.2 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4203.18 mg;		
niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), 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 PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2237.9 kcal; B: 106.38 g; T: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; W: 337.69 g; W tym cukry: 71.94 g; Bł.: 18.36 g; Sól: 7.69 g; WW: 32.05 Por; Ener. z B: 19.01 %; Ener. z W: 57.08 %; Ener. z T: 21.78 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3726.85 mg;		
niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 150 g , Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), 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 (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 1744.5 kcal; B: 102.41 g; T: 47.7 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; W: 240.13 g; W tym cukry: 43.53 g; Bł.: 25.06 g; Sól: 7.2 g; WW: 21.58 Por; Ener. z B: 23.48 %; Ener. z W: 49.31 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4072.51 mg;		
niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 70 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Pierogi ukraińskie () 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2595.46 kcal; B: 104.67 g; T: 89.16 g; Kw. tł. nasy.: 44.72 g; W: 354.36 g; W tym cukry: 75.36 g; Bł.: 20.78 g; Sól: 8.91 g; WW: 33.43 Por; Ener. z B: 16.13 %; Ener. z W: 51.41 %; Ener. z T: 30.92 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 2942.22 mg;