

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Ogórek świeży 80 g ,	Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL, GOR.</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ.</b> ), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2256.01 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 353.57 g; W tym cukry: 92.97 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 5.91 g; WW: 32.79 Por; : 13.47 %; : 62.69 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2931.46 mg;

<b>poniedziałek 2024-09-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ.</b> ), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2306.47 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.3 g; Węglowodany ogółem: 377.16 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 5.72 g; WW: 35.89 Por; : 13.41 %; : 65.41 %; Ener. z T: 23 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 2607.68 mg;

<b>poniedziałek 2024-09-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Ogórek świeży 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 200 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE.</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ), Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ.</b> ), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1719.75 kcal; Białko ogółem: 69.99 g; Tłuszcz: 42.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 277.85 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 5.33 g; WW: 24.79 Por; : 16.28 %; : 64.63 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 2569.21 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-09		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Serek Fromage 80 g ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ), Ogórek świeży 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ.</b> ), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2402.13 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 4.7 g; WW: 32.65 Por; : 12.78 %; : 58.34 %; Ener. z T: 30.75 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 2847.64 mg;

poniedziałek 2024-09-09		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 ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ), Sos majerankowy * (bez glutenu) 100 ml ( <b>SEL.</b> ), 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 ( <b>MLE.</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb bezglutenowy 50 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE.</b> ), Dżem 25 g , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2343.26 kcal; Białko ogółem: 73.13 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 330.07 g; W tym cukry: 65.94 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 2.41 g; WW: 31.39 Por; : 12.48 %; : 56.34 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 2656.28 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 100 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 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>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szprot w sosie pomidorowym 40 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ), Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2433.96 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.4 g; Węglowodany ogółem: 373.31 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 5.85 g; WW: 34.01 Por; : 16.56 %; : 61.35 %; Ener. z T: 24.91 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3844.23 mg;

<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 100 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos ziołowy 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2348.42 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 380.24 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 26.3 g; Sól: 7.99 g; WW: 35.5 Por; : 14.56 %; : 64.77 %; Ener. z T: 22.9 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3478.94 mg;

<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 100 g ,	Solferino * () 250 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ), Sos ziołowy 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1741.97 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 41.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 272.41 g; W tym cukry: 40.91 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 6.83 g; WW: 24.39 Por; : 19.61 %; : 62.55 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 3518.39 mg;

<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Hummus 80 g ( <u>SEZ</u> ), Pomidor 80 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Sos ziołowy 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Jogurt naturalny 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>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2789.01 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 97.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 407.5 g; W tym cukry: 89.7 g; Błonnik pok.: 22.8 g; Sól: 6.29 g; WW: 38.57 Por; : 10.83 %; : 58.44 %; Ener. z T: 31.35 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3406.45 mg;

wtorek 2024-09-10		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 ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 80 g ,	Solferino (bez glutenu)*() 400 ml ( <b>MLE.</b> , <b>SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ), Sos ziołowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> ), 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 ( <b>MLE.</b> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Sałata zielona 20 g ,	
II Śniadanie: Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <b>MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2067.89 kcal; Białko ogółem: 58.72 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 306.3 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 3.88 g; WW: 28.87 Por; : 11.36 %; : 59.25 %; Ener. z T: 30.66 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4112.43 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
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 gotowane () 200 g , Eskalopka z kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Surówka Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), 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> ), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Ogórek świeży 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ), Wafle ryżowe 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2513.92 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 357.78 g; W tym cukry: 92.28 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 6.55 g; WW: 33.25 Por; : 15.71 %; : 56.93 %; Ener. z T: 29.17 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3776.86 mg;

<b>środa 2024-09-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
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 gotowane () 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 , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</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 ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</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 %; : 64.17 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3754.92 mg;

<b>środa 2024-09-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
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 gotowane () 150 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka Colesław b/c () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</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 świeży 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ), Wafle ryżowe 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1881.22 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 41.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 5.9 g; WW: 26.88 Por; : 19.89 %; : 62.91 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3531.36 mg;

<b>środa 2024-09-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
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 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> ), Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ), Ogórek świeży 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ), Wafle ryżowe 60 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2537.65 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 396.96 g; W tym cukry: 96.9 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 4.33 g; WW: 37.36 Por; : 12.89 %; : 62.57 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 1718.31 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-09-11	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 ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Jabłko 150 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), 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 ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pasta z kurczaka 80 g , Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), 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 %; : 57.37 %; 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
<b>czwartek 2024-09-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasztet z ciecierzycy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2403.67 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.79 g; WW: 32.92 Por; : 13.16 %; : 59.92 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3767.05 mg;		
<b>czwartek 2024-09-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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 %; : 63.58 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3530.02 mg;		
<b>czwartek 2024-09-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasztet z ciecierzycy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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 %; : 59.68 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3530.59 mg;		
<b>czwartek 2024-09-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasztet z ciecierzycy * 80 g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2274.27 kcal; Białko ogółem: 67.93 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.9 g; Węglowodany ogółem: 354 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 5.81 g; WW: 31.86 Por; : 11.95 %; : 62.26 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3673.83 mg;

<b>czwartek 2024-09-12                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml ( <b>SEL,</b> ), Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 350 g ( <b>SEL,</b> ), 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 ( <b>MLE,</b> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> 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 %; : 58.58 %; 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
<b>piątek 2024-09-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Powidła śliwkowe 25 g , Arbuz 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Chrupki kukurydziane 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2584.89 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 395.6 g; W tym cukry: 118.63 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 5.81 g; WW: 36.94 Por; : 13.45 %; : 61.22 %; Ener. z T: 27.21 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3906.83 mg;

piątek 2024-09-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g , Arbuz 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ), Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Chrupki kukurydziane 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2534.96 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 62.4 g; Kw. tł. nasy.: 31.5 g; Węglowodany ogółem: 413.5 g; W tym cukry: 123.66 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 5.18 g; WW: 38.97 Por; : 14.38 %; : 65.25 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3922.54 mg;

piątek 2024-09-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</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> ), Arbuz 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 150 g , Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ), Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1728.63 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 265.67 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 5.37 g; WW: 23.99 Por; : 18.02 %; : 61.48 %; Ener. z T: 23.1 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3557.71 mg;

piątek 2024-09-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g , Arbuz 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g ,



## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>SOJ,</b> ), Musztarda 10 g ( <b>GOR,</b> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <b>MLE,</b> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ,</b> ), Potrawka drobiowa () 220 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SEL,</b> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> <b>JAJ, MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2523.8 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 364.82 g; W tym cukry: 77.39 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 8.05 g; WW: 33.34 Por; : 13.92 %; : 57.82 %; Ener. z T: 30.66 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3882.95 mg;

<b>sobota 2024-09-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Szyńska Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</b> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <b>MLE,</b> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ,</b> ), Potrawka drobiowa () 220 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> <b>JAJ, MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2570.7 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 78.7 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 392.26 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.48 g; WW: 36.11 Por; : 13.84 %; : 61.04 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4087.84 mg;

<b>sobota 2024-09-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Szyńska Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> <b>MLE, GLU OW,</b> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <b>MLE,</b> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ,</b> ), Potrawka drobiowa () 220 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SEL,</b> ), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1859.85 kcal; Białko ogółem: 75.77 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 237.39 g; W tym cukry: 22.09 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 6.71 g; WW: 20.39 Por; : 16.3 %; : 51.06 %; Ener. z T: 36.48 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 2950.06 mg;

<b>sobota 2024-09-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		



## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Mizeria 150 g ( <b>MLE.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GOR.</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2328.35 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 79.7 g; Kw. tł. nasy.: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 319.82 g; W tym cukry: 71.85 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 7.02 g; WW: 29.8 Por; : 16.29 %; : 54.94 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4017.84 mg;

<b>niedziela 2024-09-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE.</b> ), 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 %; : 60.13 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 3861.25 mg;

<b>niedziela 2024-09-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 150 g , Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Mizeria 150 g ( <b>MLE.</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1688.56 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 45.2 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 232.15 g; W tym cukry: 39.45 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 5.71 g; WW: 21.14 Por; : 23.72 %; : 54.99 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3866.08 mg;

<b>niedziela 2024-09-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Pierogi ukraińskie () 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ), Pomidor 80 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2420.68 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; W tym cukry: 70.68 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 5.07 g; WW: 31.85 Por; : 16.11 %; : 55.61 %; Ener. z T: 29.74 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 2789.1 mg;

<b>niedziela 2024-09-15</b>	<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>	
-----------------------------	--	--

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ), 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 ( <b>MLE</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 70 g ,
--	--	---

<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2224.05 kcal; Białko ogółem: 65.71 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 334.93 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 12.5 g; Sól: 3.81 g; WW: 32.29 Por; : 11.82 %; : 60.24 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 1.12 %; K: 3671.85 mg;