

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-17 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,), Ogórek świeży 80 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 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 rzodkiewki 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: 2299.1 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.5 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 5.43 g; WW: 33.9 Por; : 14.49 %; : 714.89 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3028.01 mg;

poniedziałek 2024-06-17 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 , Polewka truskawkowa 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: 2341.59 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 383.63 g; W tym cukry: 93 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 5.8 g; WW: 36.46 Por; : 13.76 %; : 657.81 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2803.25 mg;

poniedziałek 2024-06-17 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,), Ogórek świeży 80 g ,	Solferino * () 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 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 rzodkiewki 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: 1729.33 kcal; Białko ogółem: 71.61 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 279.37 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 5.25 g; WW: 24.92 Por; : 16.56 %; : 647.18 %; Ener. z T: 21.69 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 2695.3 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-17		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>), Kiełbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Ogórek świeży 80 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), 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 (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 10 g ,	Podwieczerek: Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2166.58 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; W tym cukry: 43.04 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 7.06 g; WW: 28.04 Por; : 19.46 %; : 791.06 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bt.: 3.76 %; K: 4149.13 mg;

poniedziałek 2024-06-17		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy
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 do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Schab gotowany 50 g , Fasolka szparagowa z wody* 80 g ,	Solferino (bez glutenu i mleka)*() 400 ml (<u>SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>), Sos majerankowy * (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2021.49 kcal; Białko ogółem: 81.3 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g; W tym cukry: 53.69 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.27 g; WW: 31.06 Por; : 16.09 %; : 365.41 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bt.: 2.43 %; K: 2815.44 mg;

poniedziałek 2024-06-17		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>), Ogórek świeży 80 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 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>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 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: Wartość energetyczna: 2428.12 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 55.3 g; Węglowodany ogółem: 355.42 g; W tym cukry: 93.62 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 4.71 g; WW: 33.14 Por; : 12.79 %; : 726.78 %; Ener. z T: 30.53 %; Ener. z Bt.: 2.1 %; K: 3099.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-17	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 %; : 407.78 %; Ener. z T: 31.83 %; Ener. z Bi.: 1.43 %; K: 2783.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-06-18		
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>SO2</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>), Szprot w sosie pomidorowym 40 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</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: 2289.46 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 62.2g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 352.63 g; W tym cukry: 81.44 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 6.02 g; WW: 32.43 Por; : 16.45 %; : 685.37 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3620.94 mg;

wtorek 2024-06-18		
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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</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: 2368.5 kcal; Białko ogółem: 85.1 g; Tłuszcz: 66.19g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 370.71 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.04 g; WW: 34.6 Por; : 14.37 %; : 598.81 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3244.44 mg;

wtorek 2024-06-18		
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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</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: 1770.14 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 267.04 g; W tym cukry: 38 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 6.95 g; WW: 23.84 Por; : 19.32 %; : 626.94 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 3386.65 mg;

wtorek 2024-06-18		
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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</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: Jabłko 1 szt 1 szt ,	
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2106.14 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 48.3 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 343.04 g; W tym cukry: 52.76 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 7.95 g; WW: 30.53 Por; : 17.99 %; : 1088.25 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 5481.38 mg;

wtorek 2024-06-18	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy	
--------------------------	---	--

Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. SEL), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu i mleka) 400 ml (SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pieczeń rzymska wieprzowa (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 mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g ,
--	---	--

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1892.3 kcal; Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz: 41.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 323.27 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 7.33 g; WW: 30.03 Por; : 14.4 %; : 573.04 %; Ener. z T: 19.8 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3475.8 mg;

wtorek 2024-06-18	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska	
--------------------------	--	--

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), Pomidor 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL), Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ. JAJ. MLE), Sos ziołowy 80 ml (GLU PSZ. SEL), Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ), Jogurt naturalny 150 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Hummus 50 g (SEZ), Sałata zielona 20 g ,
---	---	--

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2763.74 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 97.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 400.6 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 6.32 g; WW: 37.94 Por; : 10.95 %; : 651.6 %; Ener. z T: 31.64 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3171.95 mg;

wtorek 2024-06-18	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
--------------------------	--	--

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), 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), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g ,
---	--	--

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2032.28 kcal; Białko ogółem: 56.36 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 287.76 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 16.6 g; Sól: 3.84 g; WW: 27.15 Por; : 11.09 %; : 609.21 %; Ener. z T: 33.43 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3650.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-06-19		
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 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 ,
II Śniadanie: 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 %; : 851.86 %; Ener. z T: 29.17 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3776.86 mg;

środa 2024-06-19		
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 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 ,
II Śniadanie: 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 %; : 734.08 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3754.92 mg;

środa 2024-06-19		
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 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 ,
II Śniadanie: 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 %; : 778.27 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3531.36 mg;

środa 2024-06-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Ryż na mleku/p 300 ml (<u>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>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g ,	Grycikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Surówka Colesław b/c () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 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 ,
II Śniadanie: Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>), Wafle ryżowe 30 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g , Dip zielony 10 g (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2003.21 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 308.7 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.11 g; WW: 27.78 Por; : 18.64 %; : 869.39 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4263.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-06-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z kurczaka 80 g , Jabłko 150 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>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>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 60 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2189.92 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 40.41 g; Kw. tł. nasy.: 8.15 g; Węglowodany ogółem: 382.3 g; W tym cukry: 63.63 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 7.86 g; WW: 35.04 Por; : 15.66 %; : 605.8 %; Ener. z T: 16.61 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4453.5 mg;

środa 2024-06-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
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 ,	Grysikowa * 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 ,
II Śniadanie: 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 %; : 594.99 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 1718.31 mg;

środa 2024-06-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Jabłko 150 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>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 bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka 80 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</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 %; : 569.02 %; 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 2024-06-20		
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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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>), Jabłko 1 szt 1 szt , 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 z ciecierzycy * 80 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: 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 %; : 826.29 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3767.05 mg;

czwartek 2024-06-20		
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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 , Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 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: 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 %; : 661.23 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3530.02 mg;

czwartek 2024-06-20		
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 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa 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>), Pasztet z ciecierzycy * 80 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: 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 %; : 496.4 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3530.59 mg;

czwartek 2024-06-20		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>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>), 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 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>), Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>),	Podwieczerek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2147.83 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 48.5 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 44.04 g; Sól: 8.82 g; WW: 30.46 Por; : 17.89 %; : 695.1 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 4.1 %; K: 4819.46 mg;

czwartek 2024-06-20	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy	
----------------------------	---	--

Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml (<u>SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
--	--	---

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1936.85 kcal; Białko ogółem: 70.6 g; Tłuszcz: 37.07 g; Kw. tł. nasy.: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 340.53 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.47 g; WW: 31.28 Por; : 14.58 %; : 376.1 %; Ener. z T: 17.23 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 2717.79 mg;

czwartek 2024-06-20	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska	
----------------------------	--	--

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>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , 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>), Pasztet z ciecierzycy* 80 g (<u>SEL</u>), Pomidor 80 g ,
---	---	--

II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), 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 %; : 800.86 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3673.83 mg;

czwartek 2024-06-20	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
----------------------------	--	--

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml (<u>SEL</u>), Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 350 g (<u>SEL</u>), 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 (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), 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 %; : 360.26 %; 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 2024-06-21		
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 , Arbusz 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 młodej 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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: 2600.25 kcal; Białko ogółem: 88.1 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 398.98 g; W tym cukry: 121.06 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 5.11 g; WW: 37.22 Por; : 13.55 %; : 966.37 %; Ener. z T: 27.06 %; Ener. z Bt.: 2.05 %; K: 3992.93 mg;

piątek 2024-06-21		
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 , Arbusz 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>), 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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: 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 %; : 949.51 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bt.: 1.79 %; K: 3922.54 mg;

piątek 2024-06-21		
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>), Arbusz 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 młodej 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 ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1743.99 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 44.4 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 269.05 g; W tym cukry: 67.69 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 4.67 g; WW: 24.28 Por; : 18.13 %; : 820.24 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bt.: 3.06 %; K: 3643.81 mg;

piątek 2024-06-21		
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>), Arbusz 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 młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 20 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: 2218.71 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 6.66 g; WW: 29.15 Por; : 18.52 %; : 1048.85 %; Ener. z T: 25.3 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4703.05 mg;

piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
---	--	--

Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Dżem 25 g , Arbuz 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (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 granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), 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: 2111.3 kcal; Białko ogółem: 64.93 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 377.61 g; W tym cukry: 102.79 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.4 g; WW: 35.07 Por; : 12.3 %; : 821.43 %; Ener. z T: 18.53 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3061.05 mg;

piątek 2024-06-21 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 , Arbuz 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g (SOJ), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), 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: 2344.33 kcal; Białko ogółem: 89.9 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 374.55 g; W tym cukry: 115.73 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 4.54 g; WW: 34.32 Por; : 15.34 %; : 931.34 %; Ener. z T: 22.45 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3534.39 mg;

piątek 2024-06-21 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 granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), 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: 2084.93 kcal; Białko ogółem: 54.82 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 15.55 g; Sól: 2.66 g; WW: 28.84 Por; : 10.52 %; : 508.93 %; Ener. z T: 31.84 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2732.22 mg;

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,), Szyńska 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,), Surówka z marchwi 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 - dieta 100 g (SOJ, SEL,), 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: 2077.01 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 50.68 g; Błonnik pok.: 40.88 g; Sól: 10.27 g; WW: 28.13 Por; : 15.24 %; : 1021.89 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 5148.38 mg;

sobota 2024-06-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 80 g ,</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 mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, SEL,), Sałata zielona 20 g ,</p>
<p>II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2246.32 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 8.05 g; WW: 32.76 Por; : 14.44 %; : 764.36 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4910.03 mg;

sobota 2024-06-22 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,), 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: 2511.17 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 373.39 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 8.29 g; WW: 34.07 Por; : 13 %; : 734.33 %; Ener. z T: 29.97 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3681.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-06-22	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.), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE.),	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 ,	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.), Sałata zielona 20 g ,
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 ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2361.2 kcal; Białko ogółem: 67.05 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 2.43 g; WW: 30.93 Por; : 11.36 %; : 729.51 %; Ener. z T: 33.68 %; Ener. z Bi.: 1.97 %; K: 4669.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie

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

niedziela 2024-06-23 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.), Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Mizeria 150 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), 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: 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 %; : 795.95 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4017.84 mg;

niedziela 2024-06-23 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.), Szyunka 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 %; : 677.28 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 3861.25 mg;

niedziela 2024-06-23 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.), Sałata zielona 20 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.), Mizeria 150 g (MLE.), 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.), Szyunka 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: 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 %; : 730.79 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3866.08 mg;

niedziela 2024-06-23 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.), 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.), Mizeria 150 g (MLE.), 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.), Szyunka 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 (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>),	
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2075.7 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 286.28 g; W tym cukry: 38.5 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 7.79 g; WW: 25.81 Por; : 19.55 %; : 886.97 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4534.43 mg;

niedziela 2024-06-23	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy	
----------------------	--	--

Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Schab gotowany 50 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 300 g , Schab pieczony w rękawie 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 mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 70 g ,
--	---	---

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1933.27 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 27.27 g; Kw. tł. nasy.: 7.39 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; W tym cukry: 53.34 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 7.24 g; WW: 32.54 Por; : 17.47 %; : 598.27 %; Ener. z T: 12.69 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3622.46 mg;

niedziela 2024-06-23	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska	
----------------------	---	--

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>), Sałata zielona 20 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 100g (<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: 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 %; : 598.98 %; Ener. z T: 29.74 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 2789.1 mg;

niedziela 2024-06-23	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
----------------------	---	--

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

II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>), 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 %; : 647.46 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 1.12 %; K: 3671.85 mg;