

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Szprot w sosie pomidorowym 40 g (RYB, SEL.), Twaróg półtłusty 40 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2364.48 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 367.4 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 7.8 g; WW: 33.55 Por; : 14.37 %; : 62.15 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3602.59 mg;

poniedziałek 2024-08-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Brokułowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z marchwi b/c () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1785.12 kcal; Białko ogółem: 72.78 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 275.87 g; W tym cukry: 19.83 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 6.52 g; WW: 24.25 Por; : 16.31 %; : 61.82 %; Ener. z T: 25.34 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 3321.16 mg;

poniedziałek 2024-08-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2419.29 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.7 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 7.05 g; WW: 33.59 Por; : 15.17 %; : 60.78 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3778.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-08-20 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 220 g (<u>GLU PSZ</u>), Szynka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2285.54 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 60 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 8.35 g; WW: 32.59 Por; : 17.18 %; : 61.58 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3606.79 mg;

wtorek 2024-08-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ</u>), Szynka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 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 wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1677.51 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.3 g; Węglowodany ogółem: 247.27 g; W tym cukry: 32.13 g; Błonnik pok.: 31.5 g; Sól: 7.32 g; WW: 21.65 Por; : 20.4 %; : 58.96 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 2996.92 mg;

wtorek 2024-08-20 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z warzywami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2461.61 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 44.84 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.36 g; WW: 33.81 Por; : 13.97 %; : 59.28 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3345.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-08-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Arbus 100 g,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2446.4 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 390.71 g; W tym cukry: 98.98 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 7.18 g; WW: 36.28 Por; : 16.01 %; : 63.88 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4926.66 mg;

środa 2024-08-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (<u>MLE, SOJ</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1580.42 kcal; Białko ogółem: 75.2 g; Tłuszcz: 40.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 242.11 g; W tym cukry: 24.74 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 5.49 g; WW: 21.74 Por; : 19.03 %; : 61.28 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3739.55 mg;

środa 2024-08-21 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Arbus 100 g,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 300 g, Kottlety z buraka 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2959.9 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 94.33 g; Kw. tł. nasy.: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 445.75 g; W tym cukry: 111.4 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 7.59 g; WW: 41.02 Por; : 13.63 %; : 60.24 %; Ener. z T: 28.68 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 6032.56 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-08-22		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 120 g (MLE,), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Leczo z drobiem 400 g , Sałata zielona z sosem vinegrett 150 g (GOR,), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2481.33 kcal; Białko ogółem: 97.6g; Tłuszcz: 92.78g; Kw. tł. nasy.: 36.49g; Węglowodany ogółem: 325.41g; W tym cukry: 72.58g; Błonnik pok.: 26.17g; Sól: 7.78g; WW: 30.07 Por; : 15.73%; : 52.46%; Ener. z T: 33.65%; Ener. z Bł.: 2.11%; K: 3998.94mg;

czwartek 2024-08-22		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Leczo z drobiem 250 g , Sałata zielona z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,),
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (chleb razowy 50g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2013.67 kcal; Białko ogółem: 77.88g; Tłuszcz: 85.66g; Kw. tł. nasy.: 26.68g; Węglowodany ogółem: 244.93g; W tym cukry: 18.03g; Błonnik pok.: 32.85g; Sól: 5.85g; WW: 21.37 Por; : 15.47%; : 48.65%; Ener. z T: 38.29%; Ener. z Bł.: 3.26%; K: 2971.58mg;

czwartek 2024-08-22		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE,), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Leczo wegetariańskie 400 g , Sałata zielona z sosem vinegrett 150 g (GOR,), Kefir 2% tł 150 ml (MLE,), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2711.24 kcal; Białko ogółem: 83.29g; Tłuszcz: 95.3g; Kw. tł. nasy.: 35.06g; Węglowodany ogółem: 390.99g; W tym cukry: 83.12g; Błonnik pok.: 33.72g; Sól: 6.53g; WW: 35.89 Por; : 12.29%; : 57.68%; Ener. z T: 31.63%; Ener. z Bł.: 2.49%; K: 4131.52mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-08-23		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Plátky pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Jabłko 150 g,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kasza manna z mussem truskawkowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2659.89 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 88.3 g; Kw. tł. nasy.: 43.28 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; W tym cukry: 103.54 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 7.76 g; WW: 34.15 Por; : 16.42 %; : 56.13 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4591.74 mg;

piątek 2024-08-23		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g, Kompot owocowy* b/c 200 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>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kasza manna z mussem truskawkowym b/c 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1590.2 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 212.48 g; W tym cukry: 28.63 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 4.5 g; WW: 18.83 Por; : 25.14 %; : 53.45 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3894.71 mg;

piątek 2024-08-23		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Plátky pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Jabłko 150 g,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kotlety ziemniaczane ze szpinakiem () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kasza manna z mussem truskawkowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2624.73 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 41.28 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 97.5 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 6.99 g; WW: 36.03 Por; : 12.36 %; : 59.97 %; Ener. z T: 30.15 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4068.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-08-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Ryż na mleku/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL), Musztarda 10 g (GOR), Sałata zielona 20 g,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Pomidor 80 g
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Arbuz 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2848.85 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 98.53 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 391.14 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 11.28 g; WW: 36.25 Por; : 16.11 %; : 54.92 %; Ener. z T: 31.13 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4991.04 mg;

sobota 2024-08-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Szyńka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 250 ml (MLE, SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g, Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Pomidor 80 g
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml, Arbuz 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1777.56 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 245.63 g; W tym cukry: 38.11 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 8.73 g; WW: 22.12 Por; : 19.66 %; : 55.27 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4124.05 mg;

sobota 2024-08-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Ryż na mleku/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Parówki sojowe 80 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL), Pierogi z twarogiem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Arbuz 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2690.87 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 429.68 g; W tym cukry: 128.22 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 6.72 g; WW: 40.32 Por; : 15.21 %; : 63.87 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3598.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-08-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g, Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2628.26 kcal; Białko ogółem: 126.28 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.53 g; WW: 32.07 Por; : 19.22 %; : 53.25 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4365.16 mg;

niedziela 2024-08-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g,	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g, Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g, Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g, Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1719.9 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.7 g; Węglowodany ogółem: 221.36 g; W tym cukry: 30.56 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.48 g; WW: 19.5 Por; : 21.35 %; : 51.48 %; Ener. z T: 30.48 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3209.68 mg;

niedziela 2024-08-25 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g,	Koperkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotletry sojowe 90 g (<u>SOJ</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Hummus 60 g (<u>SEJ</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2518.54 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.9 Por; : 16.06 %; : 57.99 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3684.5 mg;