

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-20</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>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Ogórek świeży 80 g,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</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>GLU PSZ</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: 2240.25 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.3 g; Węglowodany ogółem: 354.93 g; W tym cukry: 74.5 g; Błonnik pok.: 29.5 g; Sól: 5.56 g; WW: 32.61 Por; : 15.42 %; : 697.87 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3118.21 mg;

<b>poniedziałek 2024-05-20</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>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> ), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 80 g,	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 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>GLU PSZ</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>GLU PSZ, 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: 2282.74 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 370.15 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 5.93 g; WW: 35.17 Por; : 14.65 %; : 640.78 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2893.44 mg;

<b>poniedziałek 2024-05-20</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>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Ogórek świeży 80 g,	Solferino * () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 100 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> ), Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE</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> ), 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: 1670.49 kcal; Białko ogółem: 74.69 g; Tłuszcz: 39.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 265.89 g; W tym cukry: 40.68 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 5.38 g; WW: 23.63 Por; : 17.88 %; : 630.16 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 2785.49 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>poniedziałek 2024-05-20</b>		<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</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>GLU PSZ</b> ), Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Serek Fromage 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Ogórek świeży 80 g,	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</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>GLU PSZ</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: 2369.28 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 54.1 g; Węglowodany ogółem: 341.94 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 4.84 g; WW: 31.85 Por; : 13.63 %; : 709.76 %; Ener. z T: 30.45 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3190.02 mg;

<b>poniedziałek 2024-05-20</b>		<b>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> ), Fasolka szparagowa z wody* 80 g,	Solferino (bez glutenu i mleka)*() 400 ml ( <b>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: 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 Bł.: 1.43 %; K: 2783.55 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-21</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Makaron 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> ), Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Pomidor 100 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JE CZ</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos chrzanowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2</b> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 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> ), Szprot w sosie pomidorowym 40 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2289.46 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 62.2 g; 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;		
<b>wtorek 2024-05-21</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Makaron 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> ), Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Pomidor 100 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JE CZ</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2368.5 kcal; Białko ogółem: 85.1 g; Tłuszcz: 66.19 g; 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;		
<b>wtorek 2024-05-21</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Makaron 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 10 g ( <b>MLE</b> ), Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Pomidor 100 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JE CZ</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 150 g ( <b>MLE</b> ), Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</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> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>wtorek 2024-05-21</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Makaron 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> ), Hummus 80 g ( <b>SEZ</b> ), Pomidor 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Jogurt naturalny 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> ), Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>wtorek 2024-05-21</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

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 glutenu i mleka) 400 ml ( <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> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml ( <b>MLE</b> ), 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
<b>środa 2024-05-22</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 300 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> ), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Eskalopka z kurczaka 90 g ( <b>GLU PSZ JAJ MLE</b> ), Surówka Coleslaw () 150 g ( <b>JAJ MLE GOR</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> ), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ JAJ SOJ MLE</b> ), Ogórek kiszony 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE</b> ), Wafle ryżowe 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2507.52 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.3 g; Węglowodany ogółem: 355.99 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 7.92 g; WW: 33.1 Por; : 15.75 %; : 813.89 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3713.2 mg;		
<b>środa 2024-05-22</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Ryż na mleku/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> ), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE</b> ), Wafle ryżowe 60 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-05-22</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Ryż na mleku/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> ), Serek homo. naturalny 120 g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grysikowa * 200 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 150 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ), Surówka Coleslaw b/c () 150 g ( <b>JAJ MLE GOR</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> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek kiszony 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE</b> ), Wafle ryżowe 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1874.82 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 41.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 294.05 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 7.27 g; WW: 26.73 Por; : 19.96 %; : 740.29 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3467.7 mg;		
<b>środa 2024-05-22</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Ryż na mleku/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> ), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ), Pierogi z truskawkami * 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Sos jogurtowy naturalny 80 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> ), Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ), Ogórek kiszony 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE</b> ), Wafle ryżowe 60 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2531.25 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 395.16 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 5.7 g; WW: 37.21 Por; : 12.92 %; : 557.01 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 1654.66 mg;		
<b>środa 2024-05-22</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

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> ), Jabłko 150 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>SEL</b> ), Salátka 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</b> ), Pasta z kurczaka 80 g , Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</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 %; : 569.02 %; Ener. z T: 29.62 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4681.22 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

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> ), Salata 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 %; : 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
<b>piątek 2024-05-24</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Powidła śliwkowe 25 g, Gruszka 1szt. 150 g,	Kalafiorkowa 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 białej 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,
<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: 2565.71 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 75.2 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 398.72 g; W tym cukry: 116.49 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 5.11 g; WW: 36.95 Por.; : 13.6 %; : 833.69 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3777.19 mg;

<b>piątek 2024-05-24</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Kalafiorkowa 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,
<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: 2501.96 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 62.7 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 406.45 g; W tym cukry: 115.41 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 5.18 g; WW: 38.07 Por.; : 14.37 %; : 804.31 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3733.54 mg;

<b>piątek 2024-05-24</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
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 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> ), Gruszka 1szt. 150 g,	Kalafiorkowa 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 białej z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), 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: 1699.95 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 41.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 266.44 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 4.69 g; WW: 23.74 Por.; : 18.41 %; : 689.22 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3449.16 mg;

<b>piątek 2024-05-24</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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, Gruszka 1szt. 150 g,	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ</u> ), Surówka z kapusty białej 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, GLU ŻYT</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: 2309.79 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 374.3 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 4.55 g; WW: 34.05 Por.; : 15.42 %; : 798.66 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 3318.65 mg;

<b>piątek 2024-05-24</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% # 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ, RYB,</b> <b>SEL</b> ), Sos szpinakowy* (bez glutenu) 80 ml , Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), 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: 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

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Plátky pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ,</u> ), Musztarda 10 g ( <u>GOR,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 220 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), 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 %; : 683.96 %; Ener. z T: 30.66 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3882.95 mg;

<b>sobota 2024-05-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Plátky pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <u>MLE,</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 220 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 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> ), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), 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 %; : 721.69 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4087.84 mg;

<b>sobota 2024-05-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 220 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** 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 %; : 596.62 %; Ener. z T: 36.48 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 2950.06 mg;

<b>sobota 2024-05-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Plátky pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Parówki sojowe 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Musztarda 10 g ( <u>GOR,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ), Gulasz warzywny z tofu dieta* 220 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 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> ), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g ( <u>JAJ,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**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 2024-05-25	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <u>MLE</u> ),	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 220 g ( <u>SEL</u> ), 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 ( <u>MLE</u> ), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb bezglutenowy 50 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa 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 Bł.: 1.97 %; K: 4669.65 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-05-26</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlec schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Mizeria 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 PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>GOR,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2333.63 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 320.56 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 8.43 g; WW: 29.83 Por; : 16.33 %; : 825.08 %; Ener. z T: 30.75 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4060.86 mg;

<b>niedziela 2024-05-26</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ), 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;

<b>niedziela 2024-05-26</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Pomidorowa z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 150 g , Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Mizeria 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1693.84 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 232.89 g; W tym cukry: 39.18 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 7.12 g; WW: 21.17 Por; : 23.75 %; : 759.92 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3909.1 mg;

<b>niedziela 2024-05-26</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), 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 100 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2425.96 kcal; Białko ogółem: 97.9 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 70.41 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 6.48 g; WW: 31.88 Por; : 16.14 %; : 628.11 %; Ener. z T: 29.68 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 2832.12 mg;

<b>niedziela 2024-05-26</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

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> ), Salata 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> ), Szyunka 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%; : 647.46%; Ener. z T: 28.05%; Ener. z Bł.: 1.12%; K: 3671.85 mg;