

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-10-21      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub>, SOJ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczone 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub>, JAJ<sub>1</sub>, SOJ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub></b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub>, SEL<sub>1</sub></b> ), Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub>, JAJ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub></b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub>, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2800.73 kcal; Białko ogółem: 93.6 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 415.5 g; W tym cukry: 136.83 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 9.58 g; WW: 38.97 Por; : 13.37 %; : 59.34 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bt.: 1.89 %; K: 3945.75 mg;

poniedziałek 2024-10-21      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub></b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub>, SEL<sub>1</sub></b> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Banan 120 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Serek homo. naturalny 120 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1709.99 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 34.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 290.94 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 6.62 g; WW: 26.02 Por; : 16.63 %; : 68.06 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bt.: 3.62 %; K: 3335.01 mg;

poniedziałek 2024-10-21      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub>, SOJ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub>, SEL<sub>1</sub></b> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub>, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2465.25 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 385.26 g; W tym cukry: 116.08 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.07 g; WW: 35.64 Por; : 15.29 %; : 62.51 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bt.: 2.37 %; K: 3843.29 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-21	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna	
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ. SOJ. MLE.</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE.</u> ), Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g ( <u>GLUPSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u> ), Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 350 g ( <u>GLUPSZ. JAJ. MLE.</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2935.27 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 435.17 g; W tym cukry: 106.39 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 9.49 g; WW: 40.85 Por; : 14.84 %; : 59.3 %; Ener. z T: 27.52 %; Ener. z Bt.: 1.84 %; K: 3308.94 mg;

poniedziałek 2024-10-21	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ), 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> ), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE.</u> ), Banan 120 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 homo. naturalny 120 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2364.07 kcal; Białko ogółem: 69.63 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 383.65 g; W tym cukry: 111.76 g; Błonnik pok.: 13.02 g; Sól: 1.64 g; WW: 37.08 Por; : 11.78 %; : 64.91 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bt.: 1.1 %; K: 3477.58 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-10-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g ( <b>SEL.</b> ),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2483.59 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 84.3 g; Kw. tł. nasy.: 69.41 g; Węglowodany ogółem: 346 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 9.41 g; WW: 31.29 Por; : 16.38 %; : 55.72 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4026.37 mg;

<b>wtorek 2024-10-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g ( <b>SEL.</b> ),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1608.82 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 46.74 g; Kw. tł. nasy.: 51.53 g; Węglowodany ogółem: 224.85 g; W tym cukry: 16.73 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 6.88 g; WW: 19.51 Por; : 21.81 %; : 55.9 %; Ener. z T: 26.15 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 3598.43 mg;

<b>wtorek 2024-10-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka witaminowa 80 g ( <b>SEL.</b> ),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Pierogi ze szpinakiem * 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2375.31 kcal; Białko ogółem: 91.4 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 68.21 g; Węglowodany ogółem: 346.69 g; W tym cukry: 56.26 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.74 g; WW: 31.73 Por; : 15.39 %; : 58.38 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 1836.53 mg;

<b>wtorek 2024-10-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<b>MLE.</b>), Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g , Sałatka witaminowa 80 g (<b>SEL.</b>),</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>), Ziemniaki gotowane () 250 g , Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<b>SEL.</b>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>), Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>), Masło extra 82% 20 g (<b>MLE.</b>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<b>JAJ.</b>), Pomidor 80 g ,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<b>GLU PSZ, MLE.</b>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2839.83 kcal; Białko ogółem: 123.99 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 70.43 g; Węglowodany ogółem: 398.05 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 11.75 g; WW: 36.06 Por; : 17.46 %; : 56.07 %; Ener. z T: 29.05 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4567.76 mg;

<b>wtorek 2024-10-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		
<p>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>), Sałatka witaminowa 70 g (<b>SEL.</b>),</p>	<p>Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (<b>SEL.</b>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka)* 80 ml , Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<b>MLE.</b>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałata zielona 20 g ,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<b>MLE.</b>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2047.51 kcal; Białko ogółem: 68.32 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 63.4 g; Węglowodany ogółem: 285.71 g; W tym cukry: 48.48 g; Błonnik pok.: 15.6 g; Sól: 2.6 g; WW: 27.03 Por; : 13.35 %; : 55.82 %; Ener. z T: 31.73 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3040.36 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Plątki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Ser topiony 50 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ,</b> ), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 makreli wędzonej** 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2638.62 kcal; Białko ogółem: 93.1 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 399.8 g; W tym cukry: 88.54 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 8.47 g; WW: 36.12 Por; : 14.11 %; : 60.61 %; Ener. z T: 28.23 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4121.86 mg;		
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Ziemniaczana * () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ,</b> ), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 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 ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1742.49 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 40.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 278.81 g; W tym cukry: 35.9 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 5.52 g; WW: 24.4 Por; : 18.88 %; : 64 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 3209.74 mg;		
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Plątki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Ser topiony 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ), Kaszotto jęczmiennie z warzywami wegetariańskie* 400 g ( <b>SEL, GLU JEJCZ,</b> ), Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Tofu 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2717.7 kcal; Białko ogółem: 80.6 g; Tłuszcz: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 44.78 g; Węglowodany ogółem: 406.86 g; W tym cukry: 98.24 g; Błonnik pok.: 43.41 g; Sól: 8.7 g; WW: 36.28 Por; : 11.86 %; : 59.88 %; Ener. z T: 31.51 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4486.35 mg;		
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</b>		
Plątki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Ser topiony 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JEJCZ,</b> ), Pieczeń rzymska drobiowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 ryby got. (mintaj) z koperkiem 120 g ( <b>RYB, MLE,</b> ), Pomidor 80 g ,



## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-10-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z fasoli 80 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z top wp* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Szyunka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2600.92 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 71.9 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 399.7 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 7.84 g; WW: 36.53 Por; : 15.43 %; : 61.47 %; Ener. z T: 24.88 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3866.29 mg;

<b>czwartek 2024-10-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z fasoli 80 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z top wp* 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Szyunka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ryż brązowy z jabłkiem prażonym b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1736.83 kcal; Białko ogółem: 74.8 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 262.72 g; W tym cukry: 26.73 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 6.77 g; WW: 22.87 Por; : 17.23 %; : 60.51 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 2770.67 mg;

<b>czwartek 2024-10-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z fasoli 80 g , Banan 1szt. 1 szt ,	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron z warzywami* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Twarożek 120 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2637.5 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 456.03 g; W tym cukry: 116.65 g; Błonnik pok.: 35.1 g; Sól: 5.05 g; WW: 42.21 Por; : 14.35 %; : 69.16 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4466.43 mg;

<b>czwartek 2024-10-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 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> ), Pasta z fasoli 150 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z top wp* 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Szyunka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 100 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3088.05 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 476.65 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 47.82 g; Sól: 10.5 g; WW: 43.04 Por; : 16.45 %; : 61.74 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 4691.57 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-10-24	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Banan 1szt. 1 szt ,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu i mleka) () 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* (bez glutenu) 350 g ( <b>SEL</b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , 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> ), Twarożek 120 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2526.2 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 377.26 g; W tym cukry: 100.76 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 1.65 g; WW: 36.24 Por; : 11.88 %; : 59.73 %; Ener. z T: 29.04 %; Ener. z Bł.: 1.22 %; K: 2995.16 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-10-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU 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.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> ), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 150 g ,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), Surówka z kapusty młodej 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopty 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2616.46 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; W tym cukry: 108.52 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 6.9 g; WW: 37 Por; : 15.4 %; : 60.97 %; Ener. z T: 26.82 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4032.23 mg;

<b>piątek 2024-10-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Krupnik jęczmienny* 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Surówka z kapusty młodej z olejem () 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> ), Ogórek kiszony 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1609.68 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 224.29 g; W tym cukry: 25.09 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.15 g; WW: 19.9 Por; : 20.91 %; : 55.74 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3343.2 mg;

<b>piątek 2024-10-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> ), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 150 g ,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopty 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2254.95 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 384.58 g; W tym cukry: 102.82 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 6.25 g; WW: 34.97 Por; : 14.48 %; : 68.22 %; Ener. z T: 20.49 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3303.41 mg;

<b>piątek 2024-10-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Chleb Graham 100 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 naturalnym z ziołami 150 g ( <u>MLE</u> ), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 150 g ,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Ziemniaki gotowane () 250 g , Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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> ), Pasta z jaj 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,



## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-10-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Ryż na sypko 200 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <b>SEL.</b> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE.</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, GOR.</b> ), Gruszka 1szt. 150 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2727.85 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 96.18 g; Kw. tł. nasy.: 70.92 g; Węglowodany ogółem: 397.48 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 10.3 g; WW: 36.19 Por; : 12.23 %; : 58.29 %; Ener. z T: 31.73 %; Ener. z Bt.: 2.62 %; K: 3576.5 mg;

<b>sobota 2024-10-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ), Szyntka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SOJ.</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Ryż na sypko (brązowy) 150 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE.</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, GOR.</b> ), Banan 1szt. 1 szt ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1690.76 kcal; Białko ogółem: 58.95 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 257.44 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 6.74 g; WW: 22.51 Por; : 13.95 %; : 60.91 %; Ener. z T: 28.29 %; Ener. z Bt.: 3.79 %; K: 3010.46 mg;

<b>sobota 2024-10-26</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>GLUPSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Parówki sojowe 80 g ( <b>GLU PSZ, może</b> <b>zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02.</b> ), Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Kotlety ryżowe 300 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ), Gruszka 1szt. 150 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2778.57 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 99.36 g; Kw. tł. nasy.: 78.61 g; Węglowodany ogółem: 390.63 g; W tym cukry: 84.2 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 10.33 g; WW: 35.87 Por; : 13.42 %; : 56.23 %; Ener. z T: 32.18 %; Ener. z Bt.: 2.24 %; K: 3269.91 mg;

<b>sobota 2024-10-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 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>), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 140 g (<b>SOJ, SEL.</b>), Ketchup 20 g (<b>SEL.</b>), Ogórek kiszony 80 g ,</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>), Ryż na sypko 250 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<b>SEL.</b>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<b>MLE.</b>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>), Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>), Masło extra 82% 20 g (<b>MLE.</b>), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<b>GLU PSZ, SOJ, GOR.</b>), Banan 1szt. 1 szt ,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3353.5 kcal; Białko ogółem: 100.9 g; Tłuszcz: 122.02 g; Kw. tł. nasy.: 77.27 g; Węglowodany ogółem: 480.67 g; W tym cukry: 106.7 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 13.09 g; WW: 44.22 Por; : 12.04 %; : 57.33 %; Ener. z T: 32.75 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4314.7 mg;

sobota 2024-10-26 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</span>		
<p>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 70 g ,</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml (<b>SEL.</b>), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 250 g (<b>SEL.</b>), Buraczki oprószane () (bez glutenu) 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<b>MLE.</b>), Sałatka z makaronu i udźca z kurczaka - dieta* (bez glutenu) 100 g (<b>SEL.</b>), Banan 1szt. 1 szt ,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Biszkopty 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2404.66 kcal; Białko ogółem: 63.59 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 386.96 g; W tym cukry: 101.6 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 2.32 g; WW: 36.74 Por; : 10.58 %; : 64.37 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3681.83 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-10-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</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 20g ( <u>MLE.</u> ), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Pomidor 80 g ,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ), Banan 120 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2579.92 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 394.72 g; W tym cukry: 101 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.53 g; WW: 36.68 Por; : 15.36 %; : 61.2 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4525.12 mg;

<b>niedziela 2024-10-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 80 g ,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Schab gotowany 80 g , Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Banan 120 g , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1663.18 kcal; Białko ogółem: 91.2 g; Tłuszcz: 32.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 265.87 g; W tym cukry: 46.59 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 7.28 g; WW: 23.73 Por; : 21.93 %; : 63.94 %; Ener. z T: 17.75 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4279.48 mg;

<b>niedziela 2024-10-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ), Hummus 80 g ( <u>SEZ.</u> ), Pomidor 80 g ,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Pierogi z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ), Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Banan 120 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2863.51 kcal; Białko ogółem: 96.3 g; Tłuszcz: 87.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 429.85 g; W tym cukry: 126.14 g; Błonnik pok.: 22.7 g; Sól: 5.54 g; WW: 40.89 Por; : 13.45 %; : 60.05 %; Ener. z T: 27.52 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3027.78 mg;

<b>niedziela 2024-10-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 100 g , Cukinia pieczona z olejem * 80 g ,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 250 g , Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 o smaku wanilinowym 150 g ( <u>MLE.</u> ), Banan 120 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3063.49 kcal; Białko ogółem: 130.72 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 453.55 g; W tym cukry: 104.78 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 10.47 g; WW: 42.11 Por; : 17.07 %; : 59.22 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 5084.46 mg;

niedziela 2024-10-27		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 200 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 80 g ,	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ), Banan 120 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3299.54 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz: 204.75 g; Kw. tł. nasy.: 150.47 g; Węglowodany ogółem: 302.19 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 14.37 g; Sól: 2.79 g; WW: 28.82 Por; : 8.5 %; : 36.63 %; Ener. z T: 55.85 %; Ener. z Bł.: .87 %; K: 3640.26 mg;