

Jadłospisy dla oddziałów

| Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie | | |
|--|--|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-07-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa | | |
| kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE_t</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ_t</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE_t</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE_t</u>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczone 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE_t</u>), Ogórek świeży 80 g , | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_t</u>), Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE_t</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_t</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_t</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE_t</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE_t</u>), Pomidor 80 g , |
| II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE_t</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2613.13 kcal; Białko ogółem: 91.6 g; Tłuszcz: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.16 g; Węglowodany ogółem: 370.29 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.2 g; WW: 34.72 Por; : 14.02 %; : 56.68 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3219.4 mg;

| poniedziałek 2024-07-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna | | |
|---|--|---|
| Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ_t</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE_t</u>), Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE_t</u>), Ogórek świeży 80 g , | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_t</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE_t</u>), Banan 120 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml , | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ_t</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE_t</u>), Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE_t</u>), Pomidor 80 g , |
| II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE_t</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1716.39 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 34.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 292.73 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 31.1 g; Sól: 5.25 g; WW: 26.17 Por; : 16.57 %; : 68.22 %; Ener. z T: 18.04 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3398.67 mg;

| poniedziałek 2024-07-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska | | |
|--|---|---|
| kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE_t</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ_t</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE_t</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE_t</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE_t</u>), Ogórek świeży 80 g , | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_t</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE_t</u>), Banan 120 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_t</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_t</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE_t</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE_t</u>), Pomidor 80 g , |
| II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE_t</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2471.65 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.06 g; Węglowodany ogółem: 387.05 g; W tym cukry: 117.79 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 6.69 g; WW: 35.79 Por; : 15.26 %; : 62.64 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3906.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie | | |
|--|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| wtorek 2024-07-30 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa | | |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.), 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.), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka wiosenna - diety 80 g , | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.), 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.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 80 g , |
| II Śniadanie: Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2521.96 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 69.67 g; Węglowodany ogółem: 344.74 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 9.42 g; WW: 31.37 Por; : 16.11 %; : 54.68 %; Ener. z T: 31.72 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4038.56 mg;

| | | |
|---|---|--|
| wtorek 2024-07-30 | | |
| 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.), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka wiosenna - diety 80 g , | Jarzynowa z zacierką *-dieta 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.), 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.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 80 g , |
| II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1647.19 kcal; Białko ogółem: 87.6 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 51.8 g; Węglowodany ogółem: 223.6 g; W tym cukry: 18.49 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.88 g; WW: 19.59 Por; : 21.27 %; : 54.3 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3610.62 mg;

| | | |
|---|--|---|
| wtorek 2024-07-30 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska | | |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.), 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.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Sałatka wiosenna - diety 80 g , | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Pierogi ze szpinakiem * 250 g (GLU PSZ, 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.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 80 g , |
| II Śniadanie: Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2413.69 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 68.47 g; Węglowodany ogółem: 345.44 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.75 g; WW: 31.81 Por; : 15.12 %; : 57.25 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 1848.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie

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

środa 2024-07-31 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>GLUPSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g , | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), 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 (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u>), Pomidor 80 g , |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2637.35 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 376.63 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 36 g; Sól: 8.81 g; WW: 34.1 Por; : 13.14 %; : 57.12 %; Ener. z T: 32.53 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3816.5 mg;

środa 2024-07-31 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. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g , | Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEĆZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), 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 (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędziona parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>), Pomidor 80 g , |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1684.38 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 255.32 g; W tym cukry: 18.32 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 6.59 g; WW: 22.39 Por; : 17.5 %; : 60.63 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 2775.59 mg;

środa 2024-07-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska

| | | |
|--|---|---|
| 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>GLUPSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g , | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g , |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2689.15 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 104.24 g; Kw. tł. nasy.: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 379.59 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 8.31 g; WW: 33.91 Por; : 11.73 %; : 56.46 %; Ener. z T: 34.89 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4005.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie | | |
|---|--|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| czwartek 2024-08-01 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa | | |
| Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLUPSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Paszтет z fasoli* 80 g (GLUPSZ, JAJ,), Ogórek świeży 80 g , | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL,), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,), Pomidor 80 g , |
| II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2644.53 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.8 g; Węglowodany ogółem: 390.49 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.07 g; WW: 35.87 Por; : 14.9 %; : 59.06 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3702.45 mg;

| | | |
|--|--|---|
| czwartek 2024-08-01 | | |
| 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,), Paszтет z fasoli* 80 g (GLUPSZ, JAJ,), Ogórek świeży 80 g , | Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 250 g (GLU PSZ, MLE, SEL,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,), Pomidor 80 g , |
| II Śniadanie: Ryż brązowy z jabłkiem prażonym b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1780.44 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.4 g; Węglowodany ogółem: 253.52 g; W tym cukry: 28.82 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 4.99 g; WW: 22.21 Por; : 16.4 %; : 56.96 %; Ener. z T: 28.7 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 2606.83 mg;

| | | |
|--|---|--|
| czwartek 2024-08-01 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska | | |
| Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLUPSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Paszтет z fasoli* 80 g (GLUPSZ, JAJ,), Sałata zielona 20 g , | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron z warzywami* 350 g (GLU PSZ, MLE,), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Kompot owocowy* z/c 200 ml , | Herbata czarna granulowana 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,), Twarożek 120 g (MLE,), Pomidor 80 g , |
| II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2484.5 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 399.71 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 4.58 g; WW: 37.15 Por; : 14.6 %; : 64.35 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3485.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie | | |
|---|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| piątek 2024-08-02 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa | | |
| Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE,</u>), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 150 g , | Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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, 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 świeży 80 g , |
| II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2622.86 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 78 g; Kw. tł. nasy.: 32.1 g; Węglowodany ogółem: 400.63 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 5.52 g; WW: 37.15 Por; : 15.36 %; : 61.1 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4095.89 mg;

| | | |
|--|---|--|
| piątek 2024-08-02 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna | | |
| Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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, SEL, GLU JEĆZ,</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 świeży 80 g , |
| II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1616.08 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 226.09 g; W tym cukry: 26.8 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 4.78 g; WW: 20.05 Por; : 20.83 %; : 55.96 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3406.85 mg;

| | | |
|---|--|---|
| piątek 2024-08-02 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska | | |
| Zacierka na mleku/p 300 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.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE,</u>), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 150 g , | Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotletry sojowe 90 g (<u>SOJ,</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</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 1 szt (<u>JAJ,</u>), Ogórek świeży 80 g , |
| II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2261.35 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 386.37 g; W tym cukry: 104.53 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 4.88 g; WW: 35.12 Por; : 14.44 %; : 68.34 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3367.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie | | |
|---|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| sobota 2024-08-03 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa | | |
| Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLUPSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL.), Ketchup 20 g (SEL.), Ogórek świeży 80 g , | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ryż na sypko 200 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (SEL.), Surówka z marchwi z olejem b/c () 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.), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (GLU PSZ, SOJ, GOR.), Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2674.74 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 98.95 g; Kw. tł. nasy.: 70.2 g; Węglowodany ogółem: 378.26 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 9.01 g; WW: 34.48 Por; : 12.36 %; : 56.57 %; Ener. z T: 33.3 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3581.39 mg;

| | | |
|--|--|--|
| sobota 2024-08-03 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna | | |
| Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Ogórek świeży 80 g , | Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ryż na sypko (brązowy) 150 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (GLU PSZ, SOJ, GOR.), Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1530.66 kcal; Białko ogółem: 57.12 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 212.82 g; W tym cukry: 18.04 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 5.45 g; WW: 18.21 Por; : 14.93 %; : 55.62 %; Ener. z T: 32.7 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 2402.35 mg;

| | | |
|---|---|---|
| sobota 2024-08-03 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska | | |
| Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLUPSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Parówki sojowe 80 g (GLU PSZ, SOJ.), Ketchup 20 g (SEL.), Ogórek świeży 80 g , | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Kotletry ryżowe 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.), Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ.), 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.), Ser topiony 50 g (MLE.), Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2702.29 kcal; Białko ogółem: 92.7 g; Tłuszcz: 99.15 g; Kw. tł. nasy.: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 371.6 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.95 g; WW: 34.27 Por; : 13.72 %; : 55.01 %; Ener. z T: 33.02 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3192.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie

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

niedziela 2024-08-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa

| | | |
|---|--|---|
| Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20g (MLE.), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Kalarepa 80 g , | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.), Kompot owocowy* z/c 200 ml , | Kakao/p 250 ml (MLE.), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.), Banan 120 g , |
| II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2603.01 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 398.97 g; W tym cukry: 102.78 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 7.54 g; WW: 36.9 Por; : 15.51 %; : 61.31 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4644.98 mg;

niedziela 2024-08-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna

| | | |
|---|---|--|
| Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 80 g , | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Schab gotowany 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.), Kompot owocowy* b/c 200 ml , | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Banan 120 g , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Maślanka 150 ml (MLE.), 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;

niedziela 2024-08-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska

| | | |
|--|---|--|
| Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20g (MLE.), Hummus 80 g (SEZ.), Kalarepa 80 g , | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Pierogi z twarogiem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml , | Kakao/p 250 ml (MLE.), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Banan 120 g , |
| II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2886.6 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 434.1 g; W tym cukry: 127.92 g; Błonnik pok.: 24.3 g; Sól: 5.54 g; WW: 41.1 Por; : 13.6 %; : 60.15 %; Ener. z T: 27.37 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3147.64 mg;