

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE_i), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ_i), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ_i, SOJ_i, MLE_i), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE_i), Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczone 100 g (GLU PSZ_i, JAJ_i, SOJ_i, MLE_i), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ_i, MLE_i, SEL_i), Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g (GLU PSZ_i, JAJ_i, MLE_i), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ_i, GLU ŻYT_i), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ_i), Masło extra 82% 20 g (MLE_i), Ser żółty 50 g (MLE_i), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (MLE_i), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2606.73 kcal; Białko ogółem: 91.6 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 43.15 g; Węglowodany ogółem: 368.5 g; W tym cukry: 98.43 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 9.57 g; WW: 34.57 Por; : 14.06 %; : 597.33 %; Ener. z T: 31.21 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3155.75 mg;

poniedziałek 2024-05-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE_i), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ_i, GLU ŻYT_i), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ_i, SOJ_i, MLE_i), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE_i), Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ_i, MLE_i), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ_i, MLE_i, SEL_i), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE_i), Jabłko 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ_i, GLU ŻYT_i), Masło extra 82% 20 g (MLE_i), Serek homo. naturalny 120 g (MLE_i), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (MLE_i), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.54 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 101.94 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 6.88 g; WW: 37.35 Por; : 13.59 %; : 675.72 %; Ener. z T: 19.55 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3176.85 mg;

poniedziałek 2024-05-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ_i), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE_i), Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ_i, MLE_i), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ_i, MLE_i, SEL_i), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (MLE_i), Jabłko 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ_i), Masło extra 82% 10 g (MLE_i), Serek homo. naturalny 120 g (MLE_i), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (MLE_i), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1668.59 kcal; Białko ogółem: 70.51 g; Tłuszcz: 34.61 g; Kw. tł. nasy.: 16 g; Węglowodany ogółem: 280.89 g; W tym cukry: 53.59 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 6.63 g; WW: 24.88 Por; : 16.9 %; : 745.78 %; Ener. z T: 18.67 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 3062.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-05-06		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ₁), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ₁ SOJ₁ MLE₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE₁), Ser żółty 50 g (MLE₁), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ₁ MLE₁ SEL₁), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE₁), Jabłko 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 20 g (MLE₁), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE₁), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (MLE₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2423.85 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.97 g; Węglowodany ogółem: 375.21 g; W tym cukry: 107.59 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 8.08 g; WW: 34.5 Por; : 15.46 %; : 763.73 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3570.29 mg;

poniedziałek 2024-05-06		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE₁), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ₁), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml (SEL₁), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE₁), Jabłko 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE₁), Serek homo. naturalny 120 g (MLE₁), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (MLE₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2322.67 kcal; Białko ogółem: 69.03 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 373.6 g; W tym cukry: 103.27 g; Błonnik pok.: 13.98 g; Sól: 1.65 g; WW: 35.94 Por; : 11.89 %; : 522.91 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 1.2 %; K: 3204.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-05-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.), 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 , Dynia z wody 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 wykwinna 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.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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: 2601.33 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 97.92 g; Kw. tł. nasy.: 70.34 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 9.04 g; WW: 30.98 Por; : 15.68 %; : 709.97 %; Ener. z T: 33.88 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4040.18 mg;

wtorek 2024-05-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dynia z wody 80 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2309.79 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 64.36 g; Węglowodany ogółem: 347.32 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 25.1 g; Sól: 9.01 g; WW: 32.21 Por; : 17.31 %; : 576.73 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3598.49 mg;

wtorek 2024-05-07		
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 , Dynia z wody 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 wykwinna z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1726.56 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 52.47 g; Węglowodany ogółem: 221.73 g; W tym cukry: 17.21 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.5 g; WW: 19.2 Por; : 20.4 %; : 670.64 %; Ener. z T: 31.46 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 3612.24 mg;

wtorek 2024-05-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLUPSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 80 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.), Pierogi ze szpinakiem * 250 g (GLUPSZ, MLE.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2420.8 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 68.6 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 7.74 g; WW: 31.51 Por; : 15.09 %; : 343.01 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 1855.94 mg;

wtorek 2024-05-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Dynia z wody 70 g ,	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL.), 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 ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2027.59 kcal; Białko ogółem: 68.43 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 63.28 g; Węglowodany ogółem: 283.12 g; W tym cukry: 49.28 g; Błonnik pok.: 14.97 g; Sól: 2.75 g; WW: 26.83 Por; : 13.5 %; : 565.15 %; Ener. z T: 31.2 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3095.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-05-08		
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,), Ser topiony 50 g (MLE,), Sałata zielona 20 g ,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ,), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,), 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 %; : 684.76 %; Ener. z T: 32.53 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3816.5 mg;

środa 2024-05-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Serek homo. naturalny 80 g (MLE,), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ,), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2474.8 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 385.39 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.86 g; WW: 35.87 Por; : 14.31 %; : 607.37 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3538.32 mg;

środa 2024-05-08		
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,), Serek homo. naturalny 80 g (MLE,), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ,), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), 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 (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,), 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 %; : 588.39 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 2775.59 mg;

środa 2024-05-08		
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,), Ser topiony 80 g (MLE,), Sałata zielona 20 g ,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (SEL, GLU JEJCZ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (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,), Tofu 50 g (SOJ,), Pomidor 80 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL), 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 %; : 800.85 %; Ener. z T: 34.89 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4005.15 mg;

środa 2024-05-08	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
-------------------------	--	--

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana *(bez glutenu i mleka) () 400 ml (SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa (bez glutenu) 90 g (JAJ), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (MLE), Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ), Pomidor 80 g,
---	--	--

II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 50 g, Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2295.73 kcal; Białko ogółem: 56.12 g; Tłuszcz: 89.8 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 320.8 g; W tym cukry: 45.92 g; Błonnik pok.: 16.7 g; Sól: 3.77 g; WW: 30.36 Por; : 9.78 %; : 623.02 %; Ener. z T: 35.2 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 4451.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-05-09		
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 kiszony 80 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z top 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: 2638.13 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 388.7 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 7.44 g; WW: 35.72 Por; : 14.94 %; : 542.18 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3638.8 mg;		
czwartek 2024-05-09		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE,), Sałata zielona 20 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 350 g (GLUPSZ, SEL,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), 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: 2406.11 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 380.75 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 18.7 g; Sól: 6.81 g; WW: 36.29 Por; : 14.23 %; : 454.09 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 2721.75 mg;		
czwartek 2024-05-09		
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 (GLU PSZ, JAJ,), Ogórek kiszony 80 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z top 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: 1774.04 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 251.73 g; W tym cukry: 27.11 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 6.37 g; WW: 22.06 Por; : 16.46 %; : 481.39 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 2543.17 mg;		
czwartek 2024-05-09		
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 (GLU PSZ, 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 ,		

Jadłospisy dla oddziałów

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 %; : 620 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3485.12 mg;

czwartek 2024-05-09		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g ,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu i mleka) () 400 ml (SEL), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* (bez glutenu) 350 g (SEL), 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 (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: 2336.52 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 12.41 g; Sól: 1.64 g; WW: 31.89 Por; : 12.57 %; : 343.84 %; Ener. z T: 31.18 %; Ener. z Bł.: 1.06 %; K: 2241.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-05-10		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Serek homo.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 JĘCZ,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszonej 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 (<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 JĘCZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2595.53 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 394.25 g; W tym cukry: 104.8 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 6.23 g; WW: 36.57 Por; : 15.34 %; : 796.56 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bt.: 2.14 %; K: 4009.73 mg;

piątek 2024-05-10		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g , Jabłko pieczone 150 g ,	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2456.49 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 394.4 g; W tym cukry: 109.26 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.96 g; WW: 36.92 Por; : 15.88 %; : 642.64 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bt.: 2.01 %; K: 3706.5 mg;

piątek 2024-05-10		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Krupnik jęczmienny* 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), 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: 1588.75 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 219.71 g; W tym cukry: 21.37 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 5.48 g; WW: 19.46 Por; : 20.9 %; : 616.84 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bt.: 3.13 %; K: 3320.69 mg;

piątek 2024-05-10		
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 JĘCZ,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety 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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</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 %; : 787.62 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3367.07 mg;

piątek 2024-05-10	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna
--------------------------	--

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Jabłko pieczone 150 g ,	Ryżowa (bez mleka i glutenu)* 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,
--	--	--

II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopty bezglutenowe b/c 30 g (<u>JAJ.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2216.84 kcal; Białko ogółem: 69.43 g; Tłuszcz: 74.4 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 322 g; W tym cukry: 71.11 g; Błonnik pok.: 16.33 g; Sól: 2.7 g; WW: 30.46 Por; : 12.53 %; : 611.45 %; Ener. z T: 30.21 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 2984.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-05-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLUPSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL,), Ketchup 20 g (SEL,), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2668.34 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 98.92 g; Kw. tł. nasy.: 70.19 g; Węglowodany ogółem: 376.47 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 33.9 g; Sól: 10.38 g; WW: 34.33 Por; : 12.39 %; : 736.95 %; Ener. z T: 33.36 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3517.73 mg;

sobota 2024-05-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Szyunka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ,), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (GLUPSZ, SEL,), Buraczki oprószone () 150 g (GLUPSZ,), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLUPSZ, SOJ, SEL,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2483.62 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 64.6 g; Kw. tł. nasy.: 63.48 g; Węglowodany ogółem: 399.18 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.42 g; WW: 37.32 Por; : 14.39 %; : 646.21 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3558.84 mg;

sobota 2024-05-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 80 g (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 100 g (MLE,), Szyunka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ,), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko (brązowy) 150 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2124.56 kcal; Białko ogółem: 58.38 g; Tłuszcz: 122.18 g; Kw. tł. nasy.: 80.76 g; Węglowodany ogółem: 211.93 g; W tym cukry: 17.22 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 6.91 g; WW: 18.15 Por; : 10.99 %; : 534.09 %; Ener. z T: 51.76 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 2338.69 mg;

sobota 2024-05-11		
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 (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Parówki sojowe 80 g (GLUPSZ, SOJ,), Ketchup 20 g (SEL,), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,), Kotletry ryżowe 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,), Buraczki oprószone () 150 g (GLUPSZ,), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Ser topiony 50 g (MLE,), Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2695.89 kcal; Białko ogółem: 92.7 g; Tłuszcz: 99.11 g; Kw. tł. nasy.: 78.56 g; Węglowodany ogółem: 369.81 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 10.32 g; WW: 34.12 Por; : 13.75 %; : 689.1 %; Ener. z T: 33.09 %; Ener. z Bt.: 2.11 %; K: 3129.09 mg;

sobota 2024-05-11 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>), Pomidor 70 g ,	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml (<u>SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 250 g (<u>SEL.</u>), Buraczki oprószone () (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 (<u>MLE.</u>), Sałatka z makaronu i udźca z kurczaka - dieta* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2204.18 kcal; Białko ogółem: 60.17 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 336.69 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 2.17 g; WW: 31.67 Por; : 10.92 %; : 580.68 %; Ener. z T: 29.22 %; Ener. z Bt.: 1.74 %; K: 3129.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-05-12		
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 20 g (MLE.), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 90 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.), Gruszka 150 g ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2557.05 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 72.7 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 390.19 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 7.55 g; WW: 35.84 Por; : 15.53 %; : 795.12 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bt.: 2.49 %; K: 4285.26 mg;

niedziela 2024-05-12		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Szynekowa 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 gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Kakao/p 250 ml (MLE.), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), 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: 2469.96 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 385.01 g; W tym cukry: 92.19 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 7.55 g; WW: 36.3 Por; : 16.58 %; : 595.06 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bt.: 1.83 %; K: 4228.07 mg;

niedziela 2024-05-12		
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.), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 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.), Gruszka 150 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: 1603.14 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 28.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 261.57 g; W tym cukry: 38.32 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 7.12 g; WW: 22.94 Por; : 22.69 %; : 867.67 %; Ener. z T: 16.22 %; Ener. z Bt.: 4.09 %; K: 4024.56 mg;

niedziela 2024-05-12		
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 20 g (MLE.), Hummus 80 g (SEZ.), Rzodkiew biała 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Gruszka 150 g ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2840.64 kcal; Białko ogółem: 96.5 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 425.32 g; W tym cukry: 117.82 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 5.56 g; WW: 40.04 Por; : 13.59 %; : 638.83 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 2787.92 mg;

niedziela 2024-05-12		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 (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Cukinia pieczona z olejem * 80 g ,	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL.), 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 (MLE.), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.), Banan 120 g ,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3297.47 kcal; Białko ogółem: 68.77 g; Tłuszcz: 204.53 g; Kw. tł. nasy.: 150.44 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 13.27 g; Sól: 2.76 g; WW: 29 Por; : 8.34 %; : 636.54 %; Ener. z T: 55.82 %; Ener. z Bł.: .8 %; K: 3529.53 mg;