

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.), 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.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Ogórek świeży 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2433.35 kcal; Białko ogółem: 87.9 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 344 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 7.29 g; WW: 31.52 Por; : 14.45 %; : 582.86 %; Ener. z T: 31.65 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3045.04 mg;

poniedziałek 2024-06-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g ,	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2292.58 kcal; Białko ogółem: 81.7 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 347.5 g; W tym cukry: 62.04 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 6.36 g; WW: 33.03 Por; : 14.25 %; : 559.49 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 2603.69 mg;

poniedziałek 2024-06-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Ogórek świeży 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, SEL.), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1793.06 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 257.69 g; W tym cukry: 26.01 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.1 g; WW: 22.76 Por; : 17.25 %; : 452.14 %; Ener. z T: 27.89 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 2606.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-10	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska	
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.), 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.), Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2610.08 kcal; Białko ogółem: 91.3 g; Tłuszcz: 97.4 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 354.09 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 6.62 g; WW: 32.78 Por; : 13.99 %; : 522.74 %; Ener. z T: 33.58 %; Ener. z Bt.: 2.05 %; K: 2915.11 mg;

poniedziałek 2024-06-10	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 (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sałata zielona 20 g ,	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez glutenu) 300 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb bezglutenowy 50g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2027.36 kcal; Białko ogółem: 53.76 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 294.35 g; W tym cukry: 43.77 g; Błonnik pok.: 10.36 g; Sól: 1.44 g; WW: 28.38 Por; : 10.61 %; : 372.79 %; Ener. z T: 31.64 %; Ener. z Bt.: 1.02 %; K: 1895.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-06-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Szyntka wieprzowa gotowana 80 g , Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Kiełbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g , Rzodkiew biała 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2294.43 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 326.87 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 6.41 g; WW: 29.86 Por; : 20.09 %; : 798.17 %; Ener. z T: 25.4 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4354.05 mg;

wtorek 2024-06-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Szyntka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL,</u>),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2470.59 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 6.1 g; WW: 32.41 Por; : 18.29 %; : 784.69 %; Ener. z T: 27.49 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 4114.79 mg;

wtorek 2024-06-11		
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>), Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g , Szyntka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Rzodkiew biała 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1656.28 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 214.91 g; W tym cukry: 35.35 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 5.28 g; WW: 18.81 Por; : 22.96 %; : 692.06 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3372.92 mg;

wtorek 2024-06-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kaszotto bulgur z soczewicą* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>), Rzodkiew biała 80 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2332.75 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.7 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 5.51 g; WW: 30.64 Por; : 16.07 %; : 596.9 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 2732.06 mg;

wtorek 2024-06-11	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 (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (MLE.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.),
---	---	--

II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2170.84 kcal; Białko ogółem: 69.6 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sól: 3.74 g; WW: 26.67 Por; : 12.82 %; : 617.61 %; Ener. z T: 35.82 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3254.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-06-12		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE₁</u> , <u>SO2₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB₁</u> , <u>SOJ₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2157.19 kcal; Białko ogółem: 77.34 g; Tłuszcz: 62.8 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 333.54 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 25.2 g; Sól: 6.97 g; WW: 30.96 Por; : 14.34 %; : 666.8 %; Ener. z T: 26.2 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3901.86 mg;		
środa 2024-06-12		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2286.59 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 6.52 g; WW: 32.69 Por; : 14.94 %; : 663.55 %; Ener. z T: 26.28 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3547.65 mg;		
środa 2024-06-12		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE₁</u> , <u>SO2₁</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1790.31 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 257.05 g; W tym cukry: 31.47 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.63 g; WW: 22.92 Por; : 20.17 %; : 649.82 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 3749.8 mg;		
środa 2024-06-12		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Hummus 80 g (<u>SEZ₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ₁</u>), Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE₁</u> , <u>SO2₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 80 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLUPSZ , JAJ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2365.96 kcal; Białko ogółem: 88.2 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 331.23 g; W tym cukry: 67.2 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 6.54 g; WW: 30.08 Por; : 14.91 %; : 635.52 %; Ener. z T: 30.31 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3335.63 mg;

środa 2024-06-12	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 ,	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ), 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), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Pomidor 80 g ,
--	--	---

II Śniadanie: Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb bezglutenowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2183.57 kcal; Białko ogółem: 69.24 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g; W tym cukry: 48.95 g; Błonnik pok.: 14.48 g; Sól: 2.86 g; WW: 26.98 Por; : 12.68 %; : 581.96 %; Ener. z T: 35.99 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 3095.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-06-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Plątki 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,), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL,), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,), Fasolka po bretońsku 300 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Ser topiony 50 g (MLE,), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2290.74 kcal; Białko ogółem: 71.47 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 7.46 g; WW: 31.94 Por; : 12.48 %; : 564.13 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bt.: 2.63 %; K: 3523.44 mg;

czwartek 2024-06-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Plątki 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL,), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,),	Ziemniaczana * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL,), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2418.35 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 388.1 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 5.84 g; WW: 36.41 Por; : 13.79 %; : 901.92 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bt.: 2.15 %; K: 4806.4 mg;

czwartek 2024-06-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Plątki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLUPSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL,), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Ziemniaki gotowane () 150 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL,), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL,), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1824.15 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.4 g; Węglowodany ogółem: 272.99 g; W tym cukry: 46.27 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 6.08 g; WW: 24.29 Por; : 17.31 %; : 781.21 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bt.: 3.42 %; K: 4363.86 mg;

czwartek 2024-06-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Plątki 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,), Tofu 30 g (SOJ,), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (SEL, GLU JECZ,), Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ,), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL,), Kefir 2% tł 150 ml (MLE,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Ser topiony 50 g (MLE,), Sałata lodowa 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2333.9 kcal; Białko ogółem: 64.76 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 361.62 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 6.2 g; WW: 32.99 Por; : 11.1 %; : 797.81 %; Ener. z T: 29.79 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3882.01 mg;

czwartek 2024-06-13	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.), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.),	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) () 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa drobiowego) (bez glutenu) 150 g (SEL.), Fasolka szparagowa z wody* 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.), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2216.23 kcal; Białko ogółem: 57.27 g; Tłuszcz: 76.5 g; Kw. tł. nasy.: 31.7 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 2.51 g; WW: 31.36 Por; : 10.34 %; : 636.61 %; Ener. z T: 31.07 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4115.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-06-14		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Twaróg półtłusty 80 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Ryż z mussem truskawkowym 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2462.26 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 67.6 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 5.07 g; WW: 34.14 Por; : 17.65 %; : 822.6 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4221.24 mg;

piątek 2024-06-14		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), 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,), Twaróg półtłusty 80 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Ryż z mussem truskawkowym 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2588.27 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.3 g; Węglowodany ogółem: 390.07 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 5.27 g; WW: 36.71 Por; : 16.86 %; : 802.28 %; Ener. z T: 24.6 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3945.93 mg;

piątek 2024-06-14		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ,), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,), Twaróg półtłusty 80 g (MLE,), Jabłko 1 szt 1 szt,	Szpinakowa z zacierką* 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 150 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Ryż brązowy z mussem truskawkowym b/c 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1808.99 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 4.56 g; WW: 23.83 Por; : 21.21 %; : 730.23 %; Ener. z T: 22.4 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3904.05 mg;

piątek 2024-06-14		
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 (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Twaróg półtłusty 80 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotlety z ciecierzycy () 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Ryż z mussem truskawkowym 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2540.45 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.8 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 33.4 g; Sól: 4.76 g; WW: 34.87 Por; : 13.07 %; : 807.34 %; Ener. z T: 28.48 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3515.55 mg;

piątek 2024-06-14	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.), Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.), Sos cytrynowy (bez glutenu i mleka) 80 ml , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2421.27 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 344.85 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 3.28 g; WW: 32.45 Por; : 14.43 %; : 720.36 %; Ener. z T: 29.81 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3750.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-06-15		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki 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 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek świeży 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy* 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2505.91 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 37 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 9.13 g; WW: 30.62 Por; : 15.39 %; : 814.81 %; Ener. z T: 33.01 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4244.56 mg;

sobota 2024-06-15		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 220 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2329.01 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 8.42 g; WW: 30.54 Por; : 17.46 %; : 577.82 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3668.21 mg;

sobota 2024-06-15		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek świeży 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1953.08 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 262.83 g; W tym cukry: 31.68 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 6.23 g; WW: 23.04 Por; : 20.51 %; : 672.49 %; Ener. z T: 29.2 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3782.77 mg;

sobota 2024-06-15		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki 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 20 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Pierogi z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>), Pasztet z soczewicy* 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2580.98 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 357.58 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 25.2 g; Sól: 5.15 g; WW: 33.37 Por; : 16.04 %; : 558.48 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2255.94 mg;

sobota 2024-06-15		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 70 g ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 300 g , Gulasz drobiowy z warzywami* (bez glutenu) 220 g (SEL.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałata zielona 20 g ,	
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2388.3 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 19.2 g; Sól: 3.05 g; WW: 30.87 Por; : 14.76 %; : 689.96 %; Ener. z T: 31.35 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 4008.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-06-16		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2749.33 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 101.25 g; Kw. tł. nasy.: 49.55 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.14 g; WW: 33.38 Por; : 16.75 %; : 763.95 %; Ener. z T: 33.14 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4642.04 mg;

niedziela 2024-06-16		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 120 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2631.49 kcal; Białko ogółem: 112.6 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 393.64 g; W tym cukry: 99.27 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 7.54 g; WW: 37.17 Por; : 17.12 %; : 676.45 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 4563.5 mg;

niedziela 2024-06-16		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), 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>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1863.56 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 232.16 g; W tym cukry: 32.99 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.4 g; WW: 20.86 Por; : 23.97 %; : 589.97 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3964.27 mg;

niedziela 2024-06-16		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 120 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Hummus 50 g (<u>SEZ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2461.92 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 386.29 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 4.96 g; WW: 35.56 Por; : 14.52 %; : 777.85 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3929.19 mg;

niedziela 2024-06-16			Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL), Ziemniaki gotowane () 300 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Masło extra 82% 20 g (MLE), Pasta z kurczaka 80 g , Pomidor 70 g ,			
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,					

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2740.57 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 379.13 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 3.4 g; WW: 35.77 Por; : 14.94 %; : 868.19 %; Ener. z T: 30.75 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 5315.03 mg;