

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-11 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁, SOJ₁, MLE₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g (<u>GLU PSZ₁, JAJ₁, SOJ₁, MLE₁</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁</u>), Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g (<u>GLU PSZ₁, JAJ₁, MLE₁</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2529.42 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 370.56 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 8.83 g; WW: 34.6 Por; : 13.95 %; : 54.7 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3454.78 mg;

poniedziałek 2024-03-11 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, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁, SOJ₁, MLE₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ₁, MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2298.13 kcal; Białko ogółem: 71.09 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 394.15 g; W tym cukry: 103.78 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 7.13 g; WW: 37.19 Por; : 12.37 %; : 64.63 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3475.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-11 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.), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 150 g (MLE.), Mandarynka 2 szt , 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.), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1685.18 kcal; Białko ogółem: 64.15 g; Tłuszcz: 38.06 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 285.25 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 6.87 g; WW: 25.01 Por; : 15.23 %; : 59.56 %; Ener. z T: 20.33 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 3538.04 mg;

poniedziałek 2024-03-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.), 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.), Ser żółty 50 g (MLE.), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE.), Mandarynka 2 szt , 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.), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2438.85 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 379.46 g; W tym cukry: 111.44 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.07 g; WW: 34.8 Por; : 15.46 %; : 57.15 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3747.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-03-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.), 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 (JAJ, GOR.), 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: 2582.43 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 95.67 g; Kw. tł. nasy.: 70.21 g; Węglowodany ogółem: 343.15 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 9.14 g; WW: 31.01 Por; : 15.81 %; : 48.11 %; Ener. z T: 33.34 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4041.31 mg;

wtorek 2024-03-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.), 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 twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 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 %; : 55.8 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3598.49 mg;

wtorek 2024-03-12 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 (JAJ, GOR.), 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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1707.66 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 52.34 g; Węglowodany ogółem: 222 g; W tym cukry: 17.36 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 6.61 g; WW: 19.23 Por; : 20.64 %; : 45.12 %; Ener. z T: 30.63 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3613.37 mg;

wtorek 2024-03-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 80 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Pierogi ze szpinakiem * 250 g (<u>GLU PSZ, MLE,</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 2 szt (<u>JAJ,</u>), 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 (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), 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 %; : 52.18 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 1855.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-03-13 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>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE,</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, SEL, GOR,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, 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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2615.2 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 85.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 390.31 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 8.96 g; WW: 35.26 Por; : 13.71 %; : 53.88 %; Ener. z T: 29.52 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3816.76 mg;		
środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana* () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL,</u>), 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 (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2474.5 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 404.47 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.66 g; WW: 37.45 Por; : 14.7 %; : 60.58 %; Ener. z T: 22.19 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3810.21 mg;		
środa 2024-03-13 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</u> <u>PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, 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>), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1716.63 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 269.06 g; W tym cukry: 21.03 g; Błonnik pok.: 33.7 g; Sól: 5.74 g; WW: 23.59 Por; : 17.32 %; : 54.84 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 3037.45 mg;

środa 2024-03-13		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 (GLU PSZ,), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), 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 JEĆZ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Kompot owocowy* z/c	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 ,	
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2701.1 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 102.99 g; Kw. tł. nasy.: 45.88 g; Węglowodany ogółem: 383.51 g; W tym cukry: 86.18 g; Błonnik pok.: 41 g; Sól: 9.49 g; WW: 34.23 Por; : 11.97 %; : 50.72 %; Ener. z T: 34.31 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3960.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-03-14 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 (GLU PSZ,), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Paszтет z fasoli* 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Ogórek kiszony 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,), Polędwica 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: 2676.13 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 394.7 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 8.34 g; WW: 36.22 Por; : 14.97 %; : 54 %; Ener. z T: 27.5 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3638.8 mg;

czwartek 2024-03-14 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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE,), Sałata zielona 20 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (GLU PSZ, 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,), Polędwica 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: 2444.11 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 386.75 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 19.7 g; Sól: 7.71 g; WW: 36.79 Por; : 14.28 %; : 60.07 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 2721.75 mg;

czwartek 2024-03-14 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 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,), Polędwica 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 %; : 49.6 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 2543.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-14	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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Pasztet 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,), 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: 2499.67 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 401.07 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 5.39 g; WW: 37.22 Por; : 14.64 %; : 59.44 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3395.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-03-15		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), 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 70 g (MLE,), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR,), Papryka świeża 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2749.7 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 404.53 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 7.46 g; WW: 37.43 Por; : 15.4 %; : 54.43 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4176.93 mg;

piątek 2024-03-15		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE,), Dżem 25 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,), Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,), 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,), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2549.15 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 401.94 g; W tym cukry: 110.11 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 7.12 g; WW: 37.55 Por; : 16.29 %; : 59.03 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3795.67 mg;

piątek 2024-03-15		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE,), Sałata zielona 20 g ,	Krupnik jęczmienny * 250 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,), 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 (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR,), Papryka świeża 80 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1704.92 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 223.99 g; W tym cukry: 24.9 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 5.81 g; WW: 19.82 Por; : 20.56 %; : 46.35 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 3487.89 mg;

piątek 2024-03-15 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), 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 70 g (MLE,), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g (SOJ,), Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, 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,), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR,), Papryka świeża 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2415.51 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 396.65 g; W tym cukry: 108.06 g; Błonnik pok.: 36.8 g; Sól: 6.11 g; WW: 35.98 Por; : 14.56 %; : 59.59 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3534.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-03-16 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>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL,</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2630.02 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 71.13 g; Węglowodany ogółem: 385.56 g; W tym cukry: 72.61 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 11.27 g; WW: 35.16 Por; : 12.87 %; : 53.37 %; Ener. z T: 30.72 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3512.95 mg;

sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Szyńska luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ,</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2521.62 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 65.5 g; Kw. tł. nasy.: 63.81 g; Węglowodany ogółem: 405.18 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 8.32 g; WW: 37.82 Por; : 14.43 %; : 60.03 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3558.84 mg;

sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 100 g (<u>MLE,</u>), Szyńska luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 150 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2031.16 kcal; Białko ogółem: 58.6 g; Tłuszcz: 112.01 g; Kw. tł. nasy.: 81.33 g; Węglowodany ogółem: 209.99 g; W tym cukry: 17.99 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 7.03 g; WW: 17.89 Por; : 11.54 %; : 35.32 %; Ener. z T: 49.63 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 2354.08 mg;

sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki sojowe 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kotlety ryżowe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ,</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>), Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,
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: 2733.89 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 100.01 g; Kw. tł. nasy.: 78.89 g; Węglowodany ogółem: 375.81 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 11.22 g; WW: 34.62 Por; : 13.8 %; : 50.69 %; Ener. z T: 32.92 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3129.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-03-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.), 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.), Szynkowa 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 (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.), Mandarynka 2 szt ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2598.05 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 73.7 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 396.99 g; W tym cukry: 96.23 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 8.44 g; WW: 36.34 Por; : 15.59 %; : 55.96 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4486.26 mg;

niedziela 2024-03-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.), 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.), 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.), Szpinak 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 1szt. 1 szt ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2585.56 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 409.81 g; W tym cukry: 107.55 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 8.46 g; WW: 38.56 Por; : 16.22 %; : 59.54 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4544.07 mg;

niedziela 2024-03-17 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 , 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.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), 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 ,		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1590.94 kcal; Białko ogółem: 90.1 g; Tłuszcz: 36.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 240.04 g; W tym cukry: 23.53 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 7.11 g; WW: 21.15 Por; : 22.65 %; : 52.9 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 3850.06 mg;

niedziela 2024-03-17		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ,), 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,), 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 1szt. 1 szt , 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,), Mandarynka 2 szt ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2959.24 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 450.92 g; W tym cukry: 136.73 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 6.46 g; WW: 42.3 Por; : 13.42 %; : 57.03 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3304.92 mg;