

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-14		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, 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 twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2401.14 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 374.21 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 8.57 g; WW: 33.96 Por; : 14.21 %; : 62.34 %; Ener. z T: 27.41 %; Ener. z Bt.: 2.94 %; K: 3968.17 mg;

poniedziałek 2024-10-14		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki 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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2417.19 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 385.39 g; W tym cukry: 87.65 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 9.04 g; WW: 35.17 Por; : 13.43 %; : 63.77 %; Ener. z T: 26.54 %; Ener. z Bt.: 2.81 %; K: 3747.35 mg;

poniedziałek 2024-10-14		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Pomidor 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Brokułowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 90 g , Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, 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.), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1702.13 kcal; Białko ogółem: 79.5 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 258.59 g; W tym cukry: 28.13 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 6.51 g; WW: 22.34 Por; : 18.68 %; : 60.77 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bt.: 4.26 %; K: 3764.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-14		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, 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>), Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 120 g (<u>RYB, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , Biskvoty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2476.93 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 374.07 g; W tym cukry: 88.8 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 7.63 g; WW: 33.66 Por; : 15.36 %; : 60.41 %; Ener. z T: 28.27 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4548.41 mg;

poniedziałek 2024-10-14		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 250 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 150 g (<u>RYB, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , Biskvoty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2749.04 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 426.16 g; W tym cukry: 89.72 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 11.11 g; WW: 38.48 Por; : 16.44 %; : 62.01 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 5052.26 mg;

poniedziałek 2024-10-14		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 80 g ,	Brokułowa z ryżem * (bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, 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>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Biskvoty bezglutenowe b/c 30 g (<u>JAJ.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2289.77 kcal; Białko ogółem: 60.62 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 3.33 g; WW: 30.29 Por; : 10.59 %; : 57.32 %; Ener. z T: 33.42 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3209.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2461.61 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 44.84 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.36 g; WW: 33.81 Por; : 13.97 %; : 59.28 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3345.07 mg;

wtorek 2024-10-15	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna	
--------------------------	---	--

kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>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>), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Szyńka wieprzowa pieczona 120 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</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: Jogurt naturalny 250 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2659.06 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 401.44 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 10.7 g; WW: 37.26 Por; : 18.95 %; : 60.39 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4115.37 mg;

wtorek 2024-10-15	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>), Sałata zielona 20 g ,	Solferino (bez glutenu i mleka)*() 400 ml (<u>SEL</u>), Makaron bezglutenowy 220 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml , Dynia duszona 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 (<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 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2142.24 kcal; Białko ogółem: 64.46 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 3.8 g; WW: 29.03 Por; : 12.04 %; : 57.44 %; Ener. z T: 30.9 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2995.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-10-16		
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 (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Gruszka 1szt. 150 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (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.), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2488.13 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 406.03 g; W tym cukry: 104.01 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 7.26 g; WW: 37.08 Por; : 15.63 %; : 65.27 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5104.24 mg;

środa 2024-10-16		
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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Banan 120 g ,	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Buraczki oprószone () 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.), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2350.52 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 396.26 g; W tym cukry: 114.2 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.68 g; WW: 37.27 Por; : 14.51 %; : 67.43 %; Ener. z T: 20.06 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4150.68 mg;

środa 2024-10-16		
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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 250 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (MLE.), 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.), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (MLE, SOJ.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1607.15 kcal; Białko ogółem: 74.8 g; Tłuszcz: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 252.63 g; W tym cukry: 30.12 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 5.57 g; WW: 22.34 Por; : 18.62 %; : 62.88 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4000.13 mg;

środa 2024-10-16		
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.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Banan 120 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 300 g , Kotlety z buraka 300 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (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.), Ser żółty 50 g (MLE.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3031.56 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 94.43 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 466.77 g; W tym cukry: 124.62 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sól: 7.72 g; WW: 42.55 Por; : 13.32 %; : 61.59 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 6507.14 mg;

środa 2024-10-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 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 150 g (MLE.), Banan 120 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 100 g (SOJ, SEL.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2959.42 kcal; Białko ogółem: 128.84 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 475.65 g; W tym cukry: 118.82 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 9.62 g; WW: 43.85 Por; : 17.41 %; : 64.29 %; Ener. z T: 21 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 6038.38 mg;

środa 2024-10-16 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.), Banan 120 g ,	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 300 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.), Buraczki gotowane () 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 naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2330.41 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 68.7 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 363.24 g; W tym cukry: 101.74 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sól: 2.5 g; WW: 34.57 Por; : 12.15 %; : 62.35 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 4565.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-10-17		
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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (<u>MLE,</u>), Sałatka zielona 20 g , Banan 1szt. 1 szt ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, 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>), Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2462.38 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 377.33 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 7.41 g; WW: 34.51 Por; : 15.25 %; : 61.29 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4507.86 mg;

czwartek 2024-10-17		
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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (<u>MLE,</u>), Sałatka zielona 20 g , Banan 1szt. 1 szt ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>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>), Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2760.92 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 456.74 g; W tym cukry: 113.38 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 7.76 g; WW: 42.53 Por; : 13.66 %; : 66.17 %; Ener. z T: 22.4 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4420.8 mg;

czwartek 2024-10-17		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (<u>MLE,</u>), Sałatka zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Leczo z drobiem 250 g , Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), 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>), Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>),
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (chleb razowy 50g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1996.93 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 311.14 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 6.16 g; WW: 27 Por; : 15.89 %; : 62.32 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 4258.53 mg;

czwartek 2024-10-17		
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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (<u>MLE,</u>), Sałatka zielona 20 g , Banan 1szt. 1 szt ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Leczo wegetariańskie 400 g , Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2731.4 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 71.6 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 453.43 g; W tym cukry: 128.02 g; Błonnik pok.: 42.61 g; Sól: 6.37 g; WW: 41.24 Por; : 12.37 %; : 66.4 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 5400.76 mg;

czwartek 2024-10-17		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g (MLE.), Sałata zielona 20 g , Banan 1szt. 1 szt ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.), Ryż na sypko 200 g , Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 100 g (GLU PSZ, SOJ.), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL.),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3037.27 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 485.49 g; W tym cukry: 116.84 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 9.44 g; WW: 44.69 Por; : 14.99 %; : 63.94 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 5003.31 mg;

czwartek 2024-10-17		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 mleka i glutenu) () 400 ml (SEL.), Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Ryż na sypko 200 g , Surówka z marchwi i selera () 150 g (MLE, SEL.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasta z kurczaka 80 g , Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.),
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (chleb bezglutenowy 50g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2412.5 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz: 88.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 340.25 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 2.59 g; WW: 31.98 Por; : 11.83 %; : 56.41 %; Ener. z T: 32.94 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3426.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-10-18		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki pszenne 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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Dżem 25 g , Jabłko 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Sałatka z kapusty czerwonej 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,), Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2774.45 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kw. tł. nasy.: 44.79 g; Węglowodany ogółem: 383.88 g; W tym cukry: 105.44 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 7.99 g; WW: 35.06 Por; : 16.78 %; : 55.34 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4712.83 mg;

piątek 2024-10-18		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki pszenne 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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Twaróg półtłusty 70 g (MLE,), Dżem 25 g , Jabłko 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB,), Szpinak gotowany 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,), Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2489.98 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 372.9 g; W tym cukry: 97.86 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.44 g; WW: 34.63 Por; : 18.22 %; : 59.9 %; Ener. z T: 23.7 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4301.26 mg;

piątek 2024-10-18		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
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 120 g (MLE,), Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z makaronem* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB,), Sałatka z kapusty czerwonej 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 80 g (JAJ, MLE,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kasza manna z musem truskawkowym b/c 150 g (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1681.01 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 218.26 g; W tym cukry: 29.8 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 4.73 g; WW: 19.32 Por; : 25.34 %; : 51.93 %; Ener. z T: 25.61 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3994.74 mg;

piątek 2024-10-18		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku/p 300 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,), Ser żółty 50 g (MLE,), Dżem 25 g , Jabłko 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kotlety ziemniaczane ze szpinakiem () 350 g (GLU PSZ, JAJ,), Sałatka z kapusty czerwonej 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,), Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,), Pomidor 80 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-10-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Ryż na mleku/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>GLUPSZ₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Musztarda 10 g (<u>GOR₁</u>), Sałata zielona 20 g,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Ogórek kiszony z cebulką 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 PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Gruszka 1szt. 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2863.85 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 395.94 g; W tym cukry: 95.9 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 11.29 g; WW: 36.45 Por; : 15.99 %; : 55.3 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4908.04 mg;

sobota 2024-10-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Banan 120 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2596.47 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 410.97 g; W tym cukry: 116.56 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.94 g; WW: 38.27 Por; : 15.7 %; : 63.31 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 5470.9 mg;

sobota 2024-10-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 250 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g, Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml, Banan 120 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1821.96 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 257.03 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 26.7 g; Sól: 8.72 g; WW: 23.16 Por; : 19.18 %; : 56.43 %; Ener. z T: 27.5 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4338.05 mg;

sobota 2024-10-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Parówki sojowe 80 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>może zawierać: SOJ₁</u> , <u>GOR₁</u> , <u>SEZ₁</u> , <u>SOZ₁</u>), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Pierogi z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE₁</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 80 g,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Gruszka 1szt. 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2705.87 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 434.48 g; W tym cukry: 127.87 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 6.73 g; WW: 40.52 Por; : 15.08 %; : 64.23 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3515.94 mg;

sobota 2024-10-19	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna
--------------------------	---

Ryż na mleku/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 140 g (SOJ. SEL), Musztarda 10 g (GOR), Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ. SEL), Ziemniaki gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostrońce niejadalnej 100 g (SOJ), Pomidor 80 g ,
---	---	---

II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Banan 120 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3326.99 kcal; Białko ogółem: 134.03 g; Tłuszcz: 117.22 g; Kw. tł. nasy.: 46.66 g; Węglowodany ogółem: 452.1 g; W tym cukry: 104.4 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 15.06 g; WW: 41.9 Por; : 16.11 %; : 54.35 %; Ener. z T: 31.71 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 5625.52 mg;

sobota 2024-10-19	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 ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu)*() 400 ml (SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz drobiowy- dieta BG 250 g , Kalafior gotowany* 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), Pasta warzywna* 80 g (SEL), Pomidor 80 g ,
--	--	--

II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Banan 120 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2241.51 kcal; Białko ogółem: 62.65 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 2.34 g; WW: 31.09 Por; : 11.18 %; : 59.62 %; Ener. z T: 30.89 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4642.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-10-20		
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 (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (MLE.), Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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.), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2626.96 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.62 g; WW: 32.18 Por; : 19.22 %; : 53.41 %; Ener. z T: 29.73 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4365.16 mg;

niedziela 2024-10-20		
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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (MLE.), Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2576.53 kcal; Białko ogółem: 122.99 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 41.03 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 75 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 9.54 g; WW: 33.2 Por; : 19.09 %; : 55.61 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4120.41 mg;

niedziela 2024-10-20		
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.), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (MLE.), Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 150 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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.), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1718.6 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.7 g; Węglowodany ogółem: 222.24 g; W tym cukry: 30.56 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.57 g; WW: 19.61 Por; : 21.36 %; : 51.73 %; Ener. z T: 30.25 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3209.68 mg;

niedziela 2024-10-20		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Platki 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.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (MLE.), Jabłko 150 g ,</p>	<p>Koperkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g (SOJ.), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,</p>	<p>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.), Hummus 60 g (SEZ.), Pomidor 80 g ,</p>
<p>II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2518.54 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.9 Por; : 16.06 %; : 57.99 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3684.5 mg;

niedziela 2024-10-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna		
<p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 150 g (MLE.), Jabłko 150 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 250 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 250 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (SOJ.), Pomidor 80 g ,</p>
<p>II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3203.08 kcal; Białko ogółem: 172.12 g; Tłuszcz: 106.45 g; Kw. tł. nasy.: 47.46 g; Węglowodany ogółem: 407.51 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 11.45 g; WW: 37.32 Por; : 21.49 %; : 50.89 %; Ener. z T: 29.91 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 5396.71 mg;

niedziela 2024-10-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
<p>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.), Jabłko pieczone 150 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Pomidor 70 g ,</p>
<p>II Śniadanie: Kanapka z mięsem i sałatą (chleb bezglutenowy 50g, tłuszcz 5g, mięso 25g, sałata 5g) 1 szt (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2354.07 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 90.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 2.92 g; WW: 27.91 Por; : 15.92 %; : 50.16 %; Ener. z T: 34.61 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 3719.33 mg;