

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2604.42 kcal; B: 88.84 g; T: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; W: 388.71 g; W tym cukry: 114.82 g; Bł.: 27.69 g; Sól: 8.84 g; WW: 36.1 Por; Ener. z B: 13.64 %; Ener. z W: 55.45 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3655.78 mg;

<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2298.13 kcal; B: 71.09 g; T: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; W: 394.15 g; W tym cukry: 103.78 g; Bł.: 22.83 g; Sól: 7.13 g; WW: 37.19 Por; Ener. z B: 12.37 %; Ener. z W: 64.63 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3475.88 mg;

<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE</b> ), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 150 g , Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos zielony* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 1668.73 kcal; B: 71.33 g; T: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.1 g; W: 259.38 g; W tym cukry: 52.76 g; Bł.: 29.96 g; Sól: 6.84 g; WW: 22.95 Por; Ener. z B: 17.1 %; Ener. z W: 54.99 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 3143.45 mg;

<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2423.85 kcal; B: 93.66 g; T: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.97 g; W: 375.21 g; W tym cukry: 107.59 g; Bł.: 30.21 g; Sól: 8.08 g; WW: 34.5 Por; Ener. z B: 15.46 %; Ener. z W: 56.93 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3570.29 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dynia z wody 80 g,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Surówka wykwińska z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2582.43 kcal; B: 102.06 g; T: 95.67 g; Kw. tł. nasy.: 70.21 g; W: 343.15 g; W tym cukry: 64.66 g; Bł.: 32.53 g; Sól: 9.14 g; WW: 31.01 Por; Ener. z B: 15.81 %; Ener. z W: 48.11 %; Ener. z T: 33.34 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4041.31 mg;

<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dynia z wody 80 g,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2309.79 kcal; B: 99.97 g; T: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 64.36 g; W: 347.32 g; W tym cukry: 63.06 g; Bł.: 25.1 g; Sól: 9.01 g; WW: 32.21 Por; Ener. z B: 17.31 %; Ener. z W: 55.8 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3598.49 mg;

<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dynia z wody 80 g,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki () 150 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Surówka wykwińska z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 1628.47 kcal; B: 86.11 g; T: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 52.29 g; W: 204.17 g; W tym cukry: 16.85 g; Bł.: 27.92 g; Sól: 6.4 g; WW: 17.58 Por; Ener. z B: 21.15 %; Ener. z W: 43.29 %; Ener. z T: 31.93 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3231.56 mg;

<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 80 g ( <b>MLE</b> ),	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ), Pierogi ze szpinakiem* 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2399.24 kcal; B: 91.43 g; T: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 68.69 g; W: 344.08 g; W tym cukry: 55.28 g; Bł.: 27.96 g; Sól: 7.75 g; WW: 31.53 Por; Ener. z B: 15.24 %; Ener. z W: 52.7 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 1830.74 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Platki 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2615.2 kcal; B: 89.65 g; T: 85.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; W: 390.31 g; W tym cukry: 76.45 g; Bł.: 38.07 g; Sól: 8.96 g; WW: 35.26 Por; Ener. z B: 13.71 %; Ener. z W: 53.88 %; Ener. z T: 29.52 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3816.76 mg;

<b>środa 2024-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Platki 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</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> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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 PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2474.5 kcal; B: 90.94 g; T: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; W: 404.47 g; W tym cukry: 64.32 g; Bł.: 29.73 g; Sól: 7.66 g; WW: 37.45 Por; Ener. z B: 14.7 %; Ener. z W: 60.58 %; Ener. z T: 22.19 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3810.21 mg;

<b>środa 2024-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 1716.63 kcal; B: 74.35 g; T: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; W: 269.06 g; W tym cukry: 21.03 g; Bł.: 33.7 g; Sól: 5.74 g; WW: 23.59 Por; Ener. z B: 17.32 %; Ener. z W: 54.84 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 3037.45 mg;

<b>środa 2024-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Platki 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Kaszotto jęczmiennie z warzywami wegetariańskie* 400 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2520.8 kcal; B: 70.55 g; T: 91.89 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; W: 373.85 g; W tym cukry: 79.58 g; Bł.: 41 g; Sól: 8.62 g; WW: 33.3 Por; Ener. z B: 11.19 %; Ener. z W: 52.82 %; Ener. z T: 32.81 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3648.55 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Pasztet z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Twarożek 120 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2685.66 kcal; B: 107.87 g; T: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; W: 394.68 g; W tym cukry: 78.59 g; Bł.: 28.49 g; Sól: 7 g; WW: 36.72 Por; Ener. z B: 16.07 %; Ener. z W: 54.54 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3557.62 mg;

<b>czwartek 2024-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Twarożek 120 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2450.61 kcal; B: 96.24 g; T: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; W: 377.78 g; W tym cukry: 75.97 g; Bł.: 19.1 g; Sól: 6.55 g; WW: 36 Por; Ener. z B: 15.71 %; Ener. z W: 58.55 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 2749.93 mg;

<b>czwartek 2024-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasztet z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twarożek 120 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż brązowy z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 1825.6 kcal; B: 80.09 g; T: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; W: 261.46 g; W tym cukry: 29.47 g; Bł.: 28.28 g; Sól: 4.91 g; WW: 23.43 Por; Ener. z B: 17.55 %; Ener. z W: 51.09 %; Ener. z T: 27.64 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 2682.97 mg;

<b>czwartek 2024-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Pasztet z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Twarożek 120 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2366.9 kcal; B: 84.44 g; T: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; W: 382.8 g; W tym cukry: 77.28 g; Bł.: 28.91 g; Sól: 5.18 g; WW: 35.47 Por; Ener. z B: 14.27 %; Ener. z W: 59.81 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3155.8 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> ), Powidła śliwkowe 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Ziemniaki () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), Papryka świeża 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopty 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2749.7 kcal; B: 105.83 g; T: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; W: 404.53 g; W tym cukry: 108.33 g; Bł.: 30.37 g; Sól: 7.46 g; WW: 37.43 Por; Ener. z B: 15.4 %; Ener. z W: 54.43 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4176.93 mg;

<b>piątek 2024-01-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), 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> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Ziemniaki () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopty 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2549.15 kcal; B: 103.79 g; T: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; W: 401.94 g; W tym cukry: 110.11 g; Bł.: 25.76 g; Sól: 7.12 g; WW: 37.55 Por; Ener. z B: 16.29 %; Ener. z W: 59.03 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3795.67 mg;

<b>piątek 2024-01-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Krupnik jęczmienny * 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Ziemniaki () 150 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej 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> ), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), Papryka świeża 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 1580.29 kcal; B: 84.08 g; T: 56.2 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; W: 196.42 g; W tym cukry: 24.4 g; Bł.: 23.76 g; Sól: 5.37 g; WW: 17.32 Por; Ener. z B: 21.28 %; Ener. z W: 43.7 %; Ener. z T: 32.01 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3067.68 mg;

<b>piątek 2024-01-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <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> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> ), Powidła śliwkowe 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), Papryka świeża 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biskopty 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2415.51 kcal; B: 87.91 g; T: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; W: 396.65 g; W tym cukry: 108.06 g; Bł.: 36.8 g; Sól: 6.11 g; WW: 35.98 Por; Ener. z B: 14.56 %; Ener. z W: 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
<b>sobota 2024-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Parówki ciészynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Ogórek kiszony 80 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2539.75 kcal; B: 82.51 g; T: 88.02 g; Kw. tł. nasy.: 70.25 g; W: 365.32 g; W tym cukry: 59.59 g; Bł.: 27.62 g; Sól: 10.87 g; WW: 33.86 Por; Ener. z B: 12.99 %; Ener. z W: 53.19 %; Ener. z T: 31.19 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2954.29 mg;

<b>sobota 2024-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
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</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> ), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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 PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2521.62 kcal; B: 90.99 g; T: 65.5 g; Kw. tł. nasy.: 63.81 g; W: 405.18 g; W tym cukry: 71.46 g; Bł.: 26.77 g; Sól: 8.32 g; WW: 37.82 Por; Ener. z B: 14.43 %; Ener. z W: 60.03 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3558.84 mg;

<b>sobota 2024-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 100 g ( <u>MLE</u> ), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Ogórek kiszony 80 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 150 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Buraczki oprószone () b/c 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), 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> ), Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2184.98 kcal; B: 65.56 g; T: 111.49 g; Kw. tł. nasy.: 110.7 g; W: 242.48 g; W tym cukry: 19.55 g; Bł.: 30.86 g; Sól: 7.6 g; WW: 21.1 Por; Ener. z B: 12 %; Ener. z W: 38.74 %; Ener. z T: 45.92 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 2506.93 mg;

<b>sobota 2024-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Parówki sojowe 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Ogórek kiszony 80 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</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 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2644.58 kcal; B: 96.92 g; T: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 72.7 g; W: 368.7 g; W tym cukry: 71.38 g; Bł.: 32.08 g; Sól: 10.43 g; WW: 33.59 Por; Ener. z B: 14.66 %; Ener. z W: 50.91 %; Ener. z T: 31.38 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3433.63 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Kasza 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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzepa biała 80 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE.</u> ), 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> ), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ), Mandarynka 2 szt,
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2604.65 kcal; B: 102.43 g; T: 73.5 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; W: 398.26 g; W tym cukry: 98.19 g; Bł.: 33.69 g; Sól: 8.07 g; WW: 36.45 Por; Ener. z B: 15.73 %; Ener. z W: 55.99 %; Ener. z T: 25.4 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4452.98 mg;

<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Kasza 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. GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ),	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ), Mandarynka 2 szt,
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2501.02 kcal; B: 105.74 g; T: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; W: 387.84 g; W tym cukry: 89.66 g; Bł.: 26.86 g; Sól: 8.13 g; WW: 36.06 Por; Ener. z B: 16.91 %; Ener. z W: 57.73 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4159.18 mg;

<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzepa biała 80 g,	Pomidorowa z zacierką * 200 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ), Ziemniaki () 150 g, Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 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> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 1395.7 kcal; B: 84.54 g; T: 36.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.7 g; W: 194.5 g; W tym cukry: 21.84 g; Bł.: 25.12 g; Sól: 5.84 g; WW: 16.97 Por; Ener. z B: 24.23 %; Ener. z W: 48.54 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 3244.53 mg;

<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Kasza 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> ), Hummus 80 g ( <u>SEZ.</u> ), Rzepa biała 80 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ), Pierogi z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE.</u> ), 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> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2763.2 kcal; B: 96.81 g; T: 88.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; W: 402.69 g; W tym cukry: 96.29 g; Bł.: 25.32 g; Sól: 6.47 g; WW: 37.87 Por; Ener. z B: 14.01 %; Ener. z W: 54.63 %; Ener. z T: 28.83 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 2340.82 mg;