

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-07-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z pora, jabłka i marchewki () 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> ), Szprot w sosie pomidorowym 40 g ( <b>RYB, SEL.</b> ), Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, banan) 200 g , Biskopki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2309.95 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 61.7 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 384.93 g; W tym cukry: 83.44 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 8.01 g; WW: 34.93 Por; : 13.43 %; : 66.66 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4067.62 mg;

<b>poniedziałek 2024-07-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi () 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 z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, banan) 200 g , Biskopki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2319.89 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 388.13 g; W tym cukry: 90.82 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 8.88 g; WW: 35.5 Por; : 13.11 %; : 66.92 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4036.04 mg;

<b>poniedziałek 2024-07-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ), Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ), Pomidor 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Brokułowa z ryżem * 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi b/c () 150 g ( <b>MLE.</b> ), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, banan) 200 g , Biskopki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1730.59 kcal; Białko ogółem: 65.36 g; Tłuszcz: 40.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 293.39 g; W tym cukry: 32.05 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 6.73 g; WW: 25.62 Por; : 15.11 %; : 67.81 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 4.4 %; K: 3786.19 mg;

<b>poniedziałek 2024-07-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z pora, jabłka i marchewki () 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 natką pietruszki 120 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, banan) 200 g , Biskopki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2364.76 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 385.15 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 7.26 g; WW: 34.97 Por; : 14.27 %; : 65.15 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4244.02 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

### Oddział: PUŁ-Szpital Mazowiecki w Garwolinie

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
--------------------------	----------------------	-------------------------

#### wtorek 2024-07-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa

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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Makaron 220 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), 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 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2285.54 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 60 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 8.35 g; WW: 32.59 Por; : 17.18 %; : 61.58 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3606.79 mg;

#### wtorek 2024-07-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna

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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Makaron 220 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Dynia duszona 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> ), Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2380.01 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 375.59 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.81 g; WW: 35.17 Por; : 16.09 %; : 63.13 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3677.19 mg;

#### wtorek 2024-07-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna

Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE</b> ), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1677.51 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.3 g; Węglowodany ogółem: 247.27 g; W tym cukry: 32.13 g; Błonnik pok.: 31.5 g; Sól: 7.32 g; WW: 21.65 Por; : 20.4 %; : 58.96 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 2996.92 mg;

#### wtorek 2024-07-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska

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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony 80 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Makaron z warzywami* 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</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> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), 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;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-07-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Plátky 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 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> ), Arbus 100 g,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Mizeria 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 PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2446.4 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 390.71 g; W tym cukry: 98.98 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 7.18 g; WW: 36.28 Por; : 16.01 %; : 63.88 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4926.66 mg;

<b>środa 2024-07-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Plátky 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Arbus 100 g,	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</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 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2306.65 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 383.96 g; W tym cukry: 106.36 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 7.75 g; WW: 36.12 Por; : 14.88 %; : 66.58 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3936.68 mg;

<b>środa 2024-07-24</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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Mizeria 150 g ( <u>MLE</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> ), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <u>MLE, SO2</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1580.42 kcal; Białko ogółem: 75.2 g; Tłuszcz: 40.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 242.11 g; W tym cukry: 24.74 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 5.49 g; WW: 21.74 Por; : 19.03 %; : 61.28 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3739.55 mg;

<b>środa 2024-07-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Plátky 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 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> ), Arbus 100 g,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 300 g, Kottlety z buraka 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Mizeria 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 PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2959.9 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 94.33 g; Kw. tł. nasy.: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 445.75 g; W tym cukry: 111.4 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 7.59 g; WW: 41.02 Por; : 13.63 %; : 60.24 %; Ener. z T: 28.68 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 6032.56 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ-Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-07-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
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 ze szczypiorkiem 120 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Leczo z drobiem 400 g, Sałata zielona z sosem vinegrett 150 g ( <u>GOR</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 kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>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: 2481.33 kcal; Białko ogółem: 97.6 g; Tłuszcz: 92.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.78 g; WW: 30.07 Por; : 15.73 %; : 52.46 %; Ener. z T: 33.65 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3998.94 mg;

<b>czwartek 2024-07-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
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 koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Leczo z drobiem 400 g, Sałata zielona 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, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>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: 2899.83 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 105.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 398.57 g; W tym cukry: 67 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 7.92 g; WW: 37.56 Por; : 13.93 %; : 54.98 %; Ener. z T: 32.68 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3827.9 mg;

<b>czwartek 2024-07-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	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, Sałata zielona z olejem 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> ), Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>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: 2013.67 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 85.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 244.93 g; W tym cukry: 18.03 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 5.85 g; WW: 21.37 Por; : 15.47 %; : 48.65 %; Ener. z T: 38.29 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 2971.58 mg;

<b>czwartek 2024-07-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
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 koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Leczo wegetariańskie 400 g, Sałata zielona z sosem vinegrett 150 g ( <u>GOR</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 z olejem* 100 g ( <u>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: 2711.24 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 95.3 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 390.99 g; W tym cukry: 83.12 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 6.53 g; WW: 35.89 Por; : 12.29 %; : 57.68 %; Ener. z T: 31.63 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4131.52 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-07-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Plátky pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ), Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g, Jabłko 150 g,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kasza manna z mussem truskawkowym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2659.89 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 88.3 g; Kw. tł. nasy.: 43.28 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; W tym cukry: 103.54 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 7.76 g; WW: 34.15 Por; : 16.42 %; : 56.13 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4591.74 mg;

<b>piątek 2024-07-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Plátky pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g, Jabłko 150 g,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 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, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kasza manna z mussem truskawkowym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2375.42 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 362.27 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.21 g; WW: 33.72 Por; : 17.89 %; : 61 %; Ener. z T: 23.1 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4180.16 mg;

<b>piątek 2024-07-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kasza manna z mussem truskawkowym b/c 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1590.2 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 212.48 g; W tym cukry: 28.63 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 4.5 g; WW: 18.83 Por; : 25.14 %; : 53.45 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3894.71 mg;

<b>piątek 2024-07-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Plátky pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g, Jabłko 150 g,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kotlety ziemniaczane ze szpinakiem () 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kasza manna z mussem truskawkowym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2624.73 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 41.28 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 97.5 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 6.99 g; WW: 36.03 Por; : 12.36 %; : 59.97 %; Ener. z T: 30.15 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4068.14 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ-Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-07-27</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>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> ), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Musztarda 10 g ( <u>GOR</u> ), Sałata zielona 20 g,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ</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 PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Arbuź 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2848.85 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 98.53 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 391.14 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 11.28 g; WW: 36.25 Por.; : 16.11 %; : 54.92 %; Ener. z T: 31.13 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4991.04 mg;

<b>sobota 2024-07-27</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>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> ), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ</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 PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Arbuź 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2552.07 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 399.57 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 8.94 g; WW: 37.23 Por.; : 15.98 %; : 62.63 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 5256.9 mg;

<b>sobota 2024-07-27</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> ), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ</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 PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml, Arbuź 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1777.56 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 245.63 g; W tym cukry: 38.11 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 8.73 g; WW: 22.12 Por.; : 19.66 %; : 55.27 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4124.05 mg;

<b>sobota 2024-07-27</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>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> ), Parówki sojowe 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Pierogi z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</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 PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Arbuź 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2690.87 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 429.68 g; W tym cukry: 128.22 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 6.72 g; WW: 40.32 Por.; : 15.21 %; : 63.87 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3598.94 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-07-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Plátky 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> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2628.26 kcal; Białko ogółem: 126.28 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.53 g; WW: 32.07 Por; : 19.22 %; : 53.25 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4365.16 mg;		
<b>niedziela 2024-07-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, 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> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2577.82 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; W tym cukry: 75 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 9.45 g; WW: 33.09 Por; : 19.09 %; : 55.45 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4120.41 mg;		
<b>niedziela 2024-07-28</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> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1719.9 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.7 g; Węglowodany ogółem: 221.36 g; W tym cukry: 30.56 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.48 g; WW: 19.5 Por; : 21.35 %; : 51.48 %; Ener. z T: 30.48 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3209.68 mg;		
<b>niedziela 2024-07-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Plátky 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> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 150 g ,	Koperkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ,</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Hummus 60 g ( <u>SEZ,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		