

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW</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> ), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Papryka świeża 80 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 i cebuli 120 g ( <b>MLE</b> ), Salata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2306.8 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 364.3 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 31.4 g; Sól: 6.43 g; WW: 33.44 Por; : 15.65 %; : 57.72 %; Ener. z T: 23.9 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3181.94 mg;

<b>poniedziałek 2024-03-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW</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> ), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 80 g ,	Soferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <b>MLE</b> ), Salata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2320.74 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 376.15 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 6.83 g; WW: 35.67 Por; : 14.7 %; : 61.24 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 2893.44 mg;

<b>poniedziałek 2024-03-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW</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> ), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Papryka świeża 80 g ,	Soferino * () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 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 z twarogu i cebuli 100 g ( <b>MLE</b> ), Salata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1696.67 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 40.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 269.19 g; W tym cukry: 44 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 5.36 g; WW: 23.95 Por; : 18.06 %; : 56.24 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 2855.1 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-25		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoreszkowa		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Papryka świeża 80 g,	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos majerankowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <b>MLE</b> ), Salata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata zielona 10 g,	<b>Podwieczorek:</b> Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2180.94 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 59.3 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 45.69 g; Błonnik pok.: 42.01 g; Sól: 7.03 g; WW: 28.29 Por; : 19.41 %; : 51.67 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4248.16 mg;

poniedziałek 2024-03-25		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW</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> ), Serek Fromage 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Papryka świeża 80 g,	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 i cebuli 120 g ( <b>MLE</b> ), Salata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2435.83 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 54.77 g; Węglowodany ogółem: 351.31 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 5.72 g; WW: 32.68 Por; : 13.9 %; : 53.37 %; Ener. z T: 30.26 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3253.75 mg;

poniedziałek 2024-03-25		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 100 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> ), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Papryka świeża 80 g,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g, Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 i cebuli 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Salata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2766.96 kcal; Białko ogółem: 116.41 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 440.42 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 10.08 g; WW: 40.63 Por; : 16.83 %; : 58.43 %; Ener. z T: 22.11 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3466.44 mg;

poniedziałek 2024-03-25		
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 ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 80 g,	Solferino (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ryż na sypko 200 g, Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ</b> ), Sos majerankowy * (bez glutenu) 100 ml ( <b>SEL</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <b>MLE</b> ), Salata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb bezglutenowy 50 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE</b> ), Dżem 25 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2361.55 kcal; Białko ogółem: 74.47 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 16.83 g; Sól: 2.54 g; WW: 31.69 Por; : 12.61 %; : 53.55 %; Ener. z T: 31.83 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 2783.55 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-03-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Makaron 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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Ćwikła z jabłkiem () 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JE CZ</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos chrzanowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2</b> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2357.93 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 7.38 g; WW: 33.35 Por; : 16 %; : 56.57 %; Ener. z T: 24.6 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3902.69 mg;

<b>wtorek 2024-03-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Makaron 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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Ćwikła z jabłkiem () 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JE CZ</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 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> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2455.48 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 386.49 g; W tym cukry: 85.75 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 8.21 g; WW: 35.73 Por; : 15.01 %; : 58.18 %; Ener. z T: 24.3 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3571.39 mg;

<b>wtorek 2024-03-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Makaron na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</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> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JE CZ</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE</b> ), Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 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> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1815.93 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 46.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 276.03 g; W tym cukry: 43.42 g; Błonnik pok.: 32.1 g; Sól: 6.22 g; WW: 24.39 Por; : 20.02 %; : 53.73 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 3713.59 mg;

<b>wtorek 2024-03-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoreszkowa</b>		
Makaron na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 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> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Gruszka 1szt. 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2163.93 kcal; Białko ogółem: 100.4 g; Tłuszcz: 47.2 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 355.48 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 7.21 g; WW: 31.38 Por; : 18.56 %; : 58.07 %; Ener. z T: 19.63 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 5784.32 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-03-26 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</span>		
Makaron 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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Hummus 80 g ( <b>SEZ,</b> ), Ćwikła z jabłkiem () 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ), Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretką z jajkiem i warzywami* 150 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml ( <b>MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2746.37 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 411.65 g; W tym cukry: 91.1 g; Błonnik pok.: 25.2 g; Sól: 7.31 g; WW: 38.65 Por; : 11.73 %; : 56.29 %; Ener. z T: 29.29 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3385.8 mg;

wtorek 2024-03-26 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</span>		
Makaron na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 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> ), Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ), Ćwikła z jabłkiem () 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ,</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos chrzanowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SOZ,</b> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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* 150 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* 250 ml ( <b>MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2882.9 kcal; Białko ogółem: 125.81 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 439.12 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 10.3 g; WW: 39.97 Por; : 17.46 %; : 55.48 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4503.5 mg;

wtorek 2024-03-26 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</span>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ), Ćwikła z jabłkiem () 80 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu i mleka) 400 ml ( <b>SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ,</b> ), Sos ziołowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL,</b> ), Marchew oprószana z olejem (bez glutenu)* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml ( <b>MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2085.38 kcal; Białko ogółem: 61.92 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 298.44 g; W tym cukry: 70.54 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 3.11 g; WW: 27.85 Por; : 11.88 %; : 53.49 %; Ener. z T: 32.25 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4038.9 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-27</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 300 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> ), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Eskalopka z kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Surówka Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ), Wafle ryżowe 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2545.52 kcal; Białko ogółem: 100.4 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 361.99 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 8.82 g; WW: 33.6 Por; : 15.78 %; : 52.69 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3713.2 mg;		
<b>środa 2024-03-27</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> ), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ), Wafle ryżowe 60 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2489.66 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 399.31 g; W tym cukry: 89.1 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 7.41 g; WW: 37.67 Por; : 15.62 %; : 60.49 %; Ener. z T: 21.4 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3754.92 mg;		
<b>środa 2024-03-27</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grysikowa * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 150 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka Colesław b/c () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</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> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Ogórek kiszony 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ), Wafle ryżowe 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1874.82 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 41.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 294.05 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 7.27 g; WW: 26.73 Por; : 19.96 %; : 56.88 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3467.7 mg;		
<b>środa 2024-03-27</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoreszkowa</b>		
Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g,	Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Surówka Colesław b/c () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Ogórek kiszony 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ), Wafle ryżowe 30 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	<b>Podwieczorek:</b> Warzywa pieczone 100 g, Dip ziołowy 10 g ( <u>MLE</u> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1996.81 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 306.9 g; W tym cukry: 36.75 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 8.49 g; WW: 27.63 Por; : 18.7 %; : 55.23 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4199.42 mg;		
<b>środa 2024-03-27</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

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> ), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Pierogi z truskawkami * 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ), Ogórek kiszony 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ), Wafle ryżowe 60 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2569.25 kcal; Białko ogółem: 83.4 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 401.16 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 6.6 g; WW: 37.71 Por.; : 12.98 %; : 58.81 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 1654.66 mg;

<b>środa 2024-03-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</b>		
Ryż na mleku/p 300 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> ), Serek homo o smaku wanilinowym 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt,	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), ziemniaki gotowane () 250 g, Eskalopka z kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 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> ), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ), Wafle ryżowe 60 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3042.83 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 91.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 447.96 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 10.25 g; WW: 41.65 Por.; : 15.75 %; : 54.65 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4237.52 mg;

<b>środa 2024-03-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		
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> ), Jabłko 150 g,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml ( <u>SEL</u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z kurczaka 80 g, Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Wafle ryżowe 60 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2419.19 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 346.98 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 3.19 g; WW: 32.39 Por.; : 13.77 %; : 53.64 %; Ener. z T: 29.62 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4681.22 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-28</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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2456.67 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 370.31 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 7.68 g; WW: 33.72 Por; : 13.24 %; : 54.9 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 3944.05 mg;		
<b>czwartek 2024-03-28</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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2300.39 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 368.17 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 8.14 g; WW: 34.42 Por; : 14.97 %; : 59.91 %; Ener. z T: 23 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3530.02 mg;		
<b>czwartek 2024-03-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</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> ), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1790.11 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 273.55 g; W tym cukry: 34.12 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 6.05 g; WW: 24.35 Por; : 17.08 %; : 54.35 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3530.59 mg;		
<b>czwartek 2024-03-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) b/c 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <b>MLE, GLU OW</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 2 szt ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2161.04 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 354.97 g; W tym cukry: 57.94 g; Błonnik pok.: 44.84 g; Sól: 8.19 g; WW: 30.98 Por; : 17.67 %; : 57.4 %; Ener. z T: 19.84 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4996.46 mg;		
<b>czwartek 2024-03-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

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> ), Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 300 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> ), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2327.27 kcal; Białko ogółem: 70.18 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 364.25 g; W tym cukry: 85.6 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 6.7 g; WW: 32.66 Por; : 12.06 %; : 56.17 %; Ener. z T: 27.67 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3850.83 mg;

<b>czwartek 2024-03-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 100 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasztet z ciecierzycy * 150 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 250 g ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3058.3 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 97.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 453.9 g; W tym cukry: 94.82 g; Błonnik pok.: 40.3 g; Sól: 10.98 g; WW: 41.36 Por; : 14.08 %; : 54.1 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4307.25 mg;

<b>czwartek 2024-03-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa drobiowego () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2062.61 kcal; Białko ogółem: 56.78 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 304.7 g; W tym cukry: 51.52 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sól: 2.73 g; WW: 28.59 Por; : 11.01 %; : 55.7 %; Ener. z T: 30.71 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2746.97 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-29</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), 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. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Powidła śliwkowe 25 g, Gruszka 1szt. 150 g,	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Papryka świeża 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml, Chrupki kukurydziane 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2649.63 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 404.34 g; W tym cukry: 115.68 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 6.97 g; WW: 37.35 Por; : 13.05 %; : 56.43 %; Ener. z T: 28.01 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3891.25 mg;

piątek 2024-03-29 <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet ryбно-warzywny* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ), Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Salata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml, Chrupki kukurydziane 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2524.19 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 413.61 g; W tym cukry: 116.25 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.16 g; WW: 38.69 Por; : 14.25 %; : 61.45 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3749.58 mg;

piątek 2024-03-29 <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), 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> ), Gruszka 1szt. 150 g,	Kalafiorkowa z ryżem * 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 150 g, Pulpet ryбно-warzywny* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ), Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Papryka świeża 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1775.92 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 266.02 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 5.65 g; WW: 23.64 Por; : 18.57 %; : 53.31 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3632.9 mg;

piątek 2024-03-29 <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Gruszka 1szt. 150 g,	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet ryбно-warzywny* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ), Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Papryka świeża 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ), Pomidor 15 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2180.64 kcal; Białko ogółem: 99.8 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 323.27 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 7.43 g; WW: 28.51 Por; : 18.31 %; : 52.38 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4609.77 mg;

piątek 2024-03-29 <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

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> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Gruszka 1szt. 150 g,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Papryka świeża 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml, Chrupki kukurydziane 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2393.71 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g; W tym cukry: 110.35 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 6.43 g; WW: 34.45 Por; : 14.76 %; : 57.62 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3448.58 mg;

piątek 2024-03-29 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</span>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), 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> ), Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ), Powidła śliwkowe 25 g, Gruszka 1szt. 150 g,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 250 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 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 jaj z cebulą i koperkiem 150 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Papryka świeża 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml, Chrupki kukurydziane 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3188.03 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 101.5 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 471.74 g; W tym cukry: 116.93 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 8.98 g; WW: 43.54 Por; : 14.14 %; : 54.7 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4489.14 mg;

piątek 2024-03-29 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</span>		
Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ, RYB, SEL</u> ), Sos szpinakowy* (bez glutenu) 80 ml, Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Jabłko 150 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml, Chrupki kukurydziane 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2183.86 kcal; Białko ogółem: 61.02 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; W tym cukry: 97.52 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sól: 2.38 g; WW: 31.62 Por; : 11.18 %; : 58.05 %; Ener. z T: 28.5 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 2908.66 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie**

**Śniadanie - II Śniadanie**

**Obiad - Podwieczorek**

**Kolacja - Posiłek nocny**

**sobota 2024-03-30**

**Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa**

Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ,</u> ), Gulasz warzywny z tofu dieta* 220 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2489.15 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 366.36 g; W tym cukry: 83.38 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 8.79 g; WW: 33.41 Por; : 14.47 %; : 53.65 %; Ener. z T: 29.14 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3760.28 mg;

**sobota 2024-03-30**

**Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna**

Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <u>MLE,</u> ),	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ,</u> ), Gulasz warzywny z tofu dieta* 220 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2460.84 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 385.71 g; W tym cukry: 85.8 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 6.7 g; WW: 35.56 Por; : 15.28 %; : 57.71 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3854.91 mg;

**sobota 2024-03-30**

**Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna**

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JE CZ,</u> ), Gulasz warzywny z tofu dieta* 220 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1922.57 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 238.73 g; W tym cukry: 29.04 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 7.17 g; WW: 20.8 Por; : 16.33 %; : 43.1 %; Ener. z T: 37.28 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 2794.84 mg;

**sobota 2024-03-30**

**Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa**

Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 160 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2141.33 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 320.56 g; W tym cukry: 56.8 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 10.62 g; WW: 28.31 Por; : 16.17 %; : 52.77 %; Ener. z T: 27.63 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 5040.74 mg;

**sobota 2024-03-30**

**Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska**

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki pszenne 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 pszenka kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<b>MLE,</b>), Twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLE,</b>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<b>MLE,</b>),</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ,</b>), Gulasz warzywny z tofu dieta* 220 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>), Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ,</b>), Masło extra 82% 20 g (<b>MLE,</b>), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<b>JAJ, MLE, GOR,</b>), Sałata zielona 20 g ,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Rogal maślany 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2365.23 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 378.19 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.34 g; WW: 34.57 Por; : 13.29 %; : 58.43 %; Ener. z T: 25.4 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3792.5 mg;

sobota 2024-03-30 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</span>		
<p>Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ,</b>), Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<b>MLE,</b>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<b>MLE,</b>),</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<b>GLU JECZ,</b>), Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<b>RYB, SEL,</b>), Sałata zielona 20 g ,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Rogal maślany 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2637.85 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 421.24 g; W tym cukry: 80.35 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 9.99 g; WW: 38.37 Por; : 11.95 %; : 58.18 %; Ener. z T: 26.94 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3799.52 mg;

sobota 2024-03-30 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</span>		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<b>MLE,</b>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<b>JAJ,</b>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<b>MLE,</b>),</p>	<p>Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<b>MLE, SEL,</b>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 220 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<b>MLE,</b>), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<b>JAJ, MLE, GOR,</b>), Sałata zielona 20 g ,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Chleb bezglutenowy 50 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g (<b>MLE,</b>), Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE,</b>), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2263.05 kcal; Białko ogółem: 50.55 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 338.69 g; W tym cukry: 65.21 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 2.87 g; WW: 31.62 Por; : 8.94 %; : 55.94 %; Ener. z T: 32.52 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4188.58 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-31</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Żurek z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>GOR,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2412.05 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 346.45 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 9.03 g; WW: 31.95 Por; : 14.47 %; : 52.89 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bl.: 2.28 %; K: 4343.78 mg;

<b>niedziela 2024-03-31</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Salata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2340.98 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 359.12 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 7.22 g; WW: 34.27 Por; : 16.03 %; : 58.36 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bl.: 1.5 %; K: 4152.52 mg;

<b>niedziela 2024-03-31</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Ziemniaczana * () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 150 g , Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1718.88 kcal; Białko ogółem: 91.3 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 245.25 g; W tym cukry: 37.97 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 7.73 g; WW: 21.95 Por; : 21.25 %; : 51.03 %; Ener. z T: 25.08 %; Ener. z Bl.: 3.02 %; K: 4358.8 mg;

<b>niedziela 2024-03-31</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jablko 1 szt 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2041.26 kcal; Białko ogółem: 97.5 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.3 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; W tym cukry: 51.82 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 8.53 g; WW: 28.28 Por; : 19.11 %; : 55.36 %; Ener. z T: 22.37 %; Ener. z Bl.: 3.39 %; K: 5465.23 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-31		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
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 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 2 szt ( <b>JAJ,</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Pierogi ukraińskie () 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Babka cytrynowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2546.76 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 365.19 g; W tym cukry: 58.31 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 6.48 g; WW: 34.45 Por; : 14.69 %; : 54.01 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3341.57 mg;

niedziela 2024-03-31		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 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 2 szt ( <b>JAJ,</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane () 250 g , Kotlet schabowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 100 g ( <b>GOR,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Babka cytrynowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2943.83 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 85.5 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 422.99 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 11.16 g; WW: 39.12 Por; : 15.46 %; : 53.08 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 5256.84 mg;

niedziela 2024-03-31		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane () 300 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g ( <b>SEL,</b> ), Pomidor 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2375.35 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 354.51 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 15.82 g; Sól: 2.98 g; WW: 33.92 Por; : 12.45 %; : 57.03 %; Ener. z T: 28.27 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 4800.23 mg;