

### Jadłospisy dla oddziałów

## ZSPITAL MAZOWIECKI W GARWOLINIE

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

**poniedziałek 2023-11-27**

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

Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ŻYT, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE, _</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, _</u> ), Ogórek kiszony 70 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ),	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, _</u> ), Pomidor 70 g ,
---	---	---

II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

**Wartości odżywcze:** E: 2799.64 kcal; B: 97.62 g; T: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 42.31 g; W: 428.27 g; W tym cukry: 57.39 g; Bł.: 33.88 g; Sól: 11.63 g; WW: 39.45 Por; Ener. z B: 13.95 %; Ener. z W: 56.35 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2919.36 mg;

**poniedziałek 2023-11-27**

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

Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE, _</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, _</u> ), Sałata zielona 35 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, _</u> ), Pomidor 70 g ,
--	--	--

II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, _</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

**Wartości odżywcze:** E: 2642.67 kcal; B: 93.87 g; T: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; W: 424.16 g; W tym cukry: 63.96 g; Bł.: 21 g; Sól: 8.42 g; WW: 40.36 Por; Ener. z B: 14.21 %; Ener. z W: 61.02 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 2719.65 mg;

**poniedziałek 2023-11-27**

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

Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE, _</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, _</u> ), Ogórek kiszony 70 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ), Pomidor 70 g ,
--	---	---

II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, _</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
--	--	--

**Wartości odżywcze:** E: 2167.11 kcal; B: 91.31 g; T: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; W: 343.93 g; W tym cukry: 25.47 g; Bł.: 40.06 g; Sól: 10.11 g; WW: 30.48 Por; Ener. z B: 16.85 %; Ener. z W: 56.09 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 3242.48 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-11-27		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Hummus 80 g ( <u>SEZ,</u> ), Sałata zielona 35 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ),	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Kompot owocowy z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2882.73 kcal; B: 104.16 g; T: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; W: 444.23 g; W tym cukry: 62.59 g; Bł.: 27.38 g; Sól: 8.24 g; WW: 41.76 Por; Ener. z B: 14.45 %; Ener. z W: 57.84 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3097.1 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

SZPITAL MAZOWIECKI W GARWOLINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2023-11-28</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 mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 35 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ,</u> ), Karczek pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Rzodkiew biała 70 g,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3045.04 kcal; B: 128.18 g; T: 85.66 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; W: 457.84 g; W tym cukry: 81.3 g; Bł.: 37.76 g; Sól: 9.76 g; WW: 42.1 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 55.18 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3995.18 mg;		
<b>wtorek 2023-11-28</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 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 35 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ,</u> ), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g ( <u>SEL,</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 70 g ( <u>SEL,</u> ),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3007.41 kcal; B: 134.6 g; T: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; W: 462.26 g; W tym cukry: 83.79 g; Bł.: 31.99 g; Sól: 8.7 g; WW: 43.09 Por; Ener. z B: 17.9 %; Ener. z W: 57.23 %; Ener. z T: 22.7 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4056.99 mg;		
<b>wtorek 2023-11-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 35 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JE CZ,</u> ), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Rzodkiew biała 70 g,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1910.31 kcal; B: 110.48 g; T: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; W: 269.08 g; W tym cukry: 36.63 g; Bł.: 35.76 g; Sól: 6.1 g; WW: 23.46 Por; Ener. z B: 23.13 %; Ener. z W: 48.86 %; Ener. z T: 24.3 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 3324.2 mg;		
<b>wtorek 2023-11-28</b> <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 mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ), Salata zielona 35 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kaszotto bulgur z soczewicą* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Galaretka z jajkiem i warzywami* 150 g ( <u>JAJ, SEL,</u> ), Rzodkiew biała 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2835.36 kcal; B: 108.69 g; T: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; W: 463.8 g; W tym cukry: 81.96 g; Bł.: 36.08 g; Sól: 9.5 g; WW: 42.77 Por; Ener. z B: 15.33 %; Ener. z W: 60.34 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3479.96 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

SZPITAL MAZOWIECKI W GARWOLINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 35 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 300 g , Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z marchwi i chrznanu () 150 g ( <u>MLE, SO2</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> ), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ), Rzodkiew biała 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 50g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2816.99 kcal; B: 98.38 g; T: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; W: 446.67 g; W tym cukry: 70.83 g; Bł.: 35.82 g; Sól: 11.13 g; WW: 41.19 Por; Ener. z B: 13.97 %; Ener. z W: 58.34 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4554.48 mg;		
<b>środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 35 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 300 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 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> ), Pomidor 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 50g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2812.97 kcal; B: 108.85 g; T: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; W: 454.94 g; W tym cukry: 70.76 g; Bł.: 26.72 g; Sól: 8.65 g; WW: 43.01 Por; Ener. z B: 15.48 %; Ener. z W: 60.89 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 4754.2 mg;		
<b>środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 35 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z marchwi i chrznanu b/c () 150 g ( <u>MLE, SO2</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 150 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> ), Rzodkiew biała 70 g ,
<b>&lt;II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 50g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2093.88 kcal; B: 96.49 g; T: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; W: 304.44 g; W tym cukry: 32.54 g; Bł.: 37.01 g; Sól: 9.17 g; WW: 26.86 Por; Ener. z B: 18.43 %; Ener. z W: 51.09 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 3918.66 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-11-29		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Hummus 80 g ( <u>SEZ</u> ), Sałata zielona 35 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 300 g , Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ), Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <u>MLE, SO2</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 3027.89 kcal; B: 112.42 g; T: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 43.26 g; W: 460.59 g; W tym cukry: 72.64 g; Bł.: 33.03 g; Sól: 8.62 g; WW: 42.91 Por; Ener. z B: 14.85 %; Ener. z W: 56.48 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4248.65 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

SZPITAL MAZOWIECKI W GARWOLINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-11-30                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE, _</u> ), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ, _</u> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE, _</u> ), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2715.62 kcal; B: 86.73 g; T: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 41.43 g; W: 426.3 g; W tym cukry: 61.41 g; Bł.: 35.44 g; Sól: 11.88 g; WW: 39.18 Por; Ener. z B: 12.77 %; Ener. z W: 57.57 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3379.29 mg;		
<b>czwartek 2023-11-30                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE, _</u> ), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ, _</u> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, _</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ),	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE, _</u> ), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2759.24 kcal; B: 101.95 g; T: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; W: 451.4 g; W tym cukry: 68.7 g; Bł.: 27.72 g; Sól: 7.6 g; WW: 42.57 Por; Ener. z B: 14.78 %; Ener. z W: 61.42 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4987.33 mg;		
<b>czwartek 2023-11-30                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE, _</u> ), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ, _</u> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL, _</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE, _</u> ), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2196.68 kcal; B: 93.07 g; T: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; W: 351.54 g; W tym cukry: 51.09 g; Bł.: 39.49 g; Sól: 7.94 g; WW: 31.35 Por; Ener. z B: 16.95 %; Ener. z W: 56.82 %; Ener. z T: 22.8 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 5268.25 mg;		
<b>czwartek 2023-11-30                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE, </u> ), Tofu 30 g ( <u>SOJ, </u> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ, </u> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka wielowarzynna z olejem () 150 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, </u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2845.17 kcal; B: 81.01 g; T: 83.66 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; W: 458.18 g; W tym cukry: 77.14 g; Bł.: 32.71 g; Sól: 8.15 g; WW: 42.59 Por; Ener. z B: 11.39 %; Ener. z W: 59.81 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3847.83 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

SZPITAL MAZOWIECKI W GARWOLINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2023-12-01      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt, Śliwka szt 2 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ),	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 300 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sos tatarski 50 ml ( <u>JAJ, GOR, S02,</u> ), Sałata zielona 35 g,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 3046.45 kcal; B: 120.66 g; T: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; W: 488.12 g; W tym cukry: 98.35 g; Bł.: 34.24 g; Sól: 8.97 g; WW: 45.4 Por; Ener. z B: 15.84 %; Ener. z W: 59.59 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4957.53 mg;

piątek 2023-12-01      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ),	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 300 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Sałata zielona 35 g,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 3137.78 kcal; B: 127.79 g; T: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; W: 501.53 g; W tym cukry: 100.28 g; Bł.: 26.86 g; Sól: 7.36 g; WW: 47.46 Por; Ener. z B: 16.29 %; Ener. z W: 60.51 %; Ener. z T: 21.7 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 4912.62 mg;

piątek 2023-12-01      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU PSZ,</u> ), Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Śliwka szt 2 szt,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 300 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Sałata zielona 35 g,
II Śniadanie: Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2451.14 kcal; B: 121.38 g; T: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; W: 365.7 g; W tym cukry: 58.84 g; Bł.: 37.59 g; Sól: 8.02 g; WW: 32.78 Por; Ener. z B: 19.81 %; Ener. z W: 53.54 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 5323.92 mg;

piątek 2023-12-01      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
--	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt , Śliwka szt 2 szt , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ),	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 300 g , Kotlety z ciecierzycy () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sos tatarski 50 ml ( <u>JAJ, GOR, S02,</u> ), Salata zielona 35 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 3261.25 kcal; B: 104.09 g; T: 91.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; W: 517.72 g; W tym cukry: 93.1 g; Bł.: 34.27 g; Sól: 7.16 g; WW: 48.35 Por; Ener. z B: 12.77 %; Ener. z W: 59.3 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 4422.22 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

SZPITAL MAZOWIECKI W GARWOLINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-12-02                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ,</u> ), Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ), Ogórek kiszony 70 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ),	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 300 g , Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka 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> ), Sałatka z brokułem,ciecierzycą,pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3103.72 kcal; B: 97.75 g; T: 112.65 g; Kw. tł. nasy.: 43.73 g; W: 441.48 g; W tym cukry: 75.84 g; Bł.: 41.14 g; Sól: 14.75 g; WW: 40.07 Por; Ener. z B: 12.6 %; Ener. z W: 51.59 %; Ener. z T: 32.66 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4846.36 mg;		
<b>sobota 2023-12-02                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ,</u> ), Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ), Pomidor 70 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ),	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 300 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 220 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Szyunka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2989.16 kcal; B: 117.51 g; T: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; W: 444.72 g; W tym cukry: 75.07 g; Bł.: 29.13 g; Sól: 10.65 g; WW: 41.67 Por; Ener. z B: 15.72 %; Ener. z W: 55.61 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4752.67 mg;		
<b>sobota 2023-12-02                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE,</u> ), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ,</u> ), Ogórek kiszony 70 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 300 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 220 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z brokułem,ciecierzycą,pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2591.98 kcal; B: 113.65 g; T: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; W: 352.71 g; W tym cukry: 32.87 g; Bł.: 41.46 g; Sól: 9.97 g; WW: 31.19 Por; Ener. z B: 17.54 %; Ener. z W: 48.03 %; Ener. z T: 31.26 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 5207 mg;		
<b>sobota 2023-12-02                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

### Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 70 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ),	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Pierogi z twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Salátka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Pomidor 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2987.49 kcal; B: 115 g; T: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; W: 441.33 g; W tym cukry: 80.98 g; Bł.: 18.69 g; Sól: 5.47 g; WW: 42.42 Por; Ener. z B: 15.4 %; Ener. z W: 56.59 %; Ener. z T: 26.67 %; Ener. z Bł.: 1.25 %; K: 2183.55 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

SZPITAL MAZOWIECKI W GARWOLINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-03                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 300 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej 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> ), Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 30 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2992.09 kcal; B: 121.67 g; T: 97.47 g; Kw. tł. nasy.: 47.7 g; W: 421.97 g; W tym cukry: 58.76 g; Bł.: 28.91 g; Sól: 9.87 g; WW: 39.34 Por; Ener. z B: 16.27 %; Ener. z W: 52.55 %; Ener. z T: 29.32 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4479.94 mg;		
<b>niedziela 2023-12-03                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 120 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 300 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3178.42 kcal; B: 131.93 g; T: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; W: 500.63 g; W tym cukry: 99.86 g; Bł.: 21.16 g; Sól: 7.73 g; WW: 48.15 Por; Ener. z B: 16.6 %; Ener. z W: 60.34 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 5112.02 mg;		
<b>niedziela 2023-12-03                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 300 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2394.56 kcal; B: 129.18 g; T: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; W: 343.91 g; W tym cukry: 34.59 g; Bł.: 34.33 g; Sól: 7.8 g; WW: 31.04 Por; Ener. z B: 21.58 %; Ener. z W: 51.71 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5337.77 mg;		
<b>niedziela 2023-12-03                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

### Jadłospisy dla oddziałów

kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 120 g ( <u>MLE,</u> ), Banan 1szt. 1 szt , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Ziemniaki () 300 g , Kotletry sojowe 100 g ( <u>SOJ,</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> ), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ,</u> <u>MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 3064.49 kcal; B: 108.84 g; T: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; W: 510.48 g; W tym cukry: 102.9 g; Bł.: 32.35 g; Sól: 6.75 g; WW: 47.92 Por; Ener. z B: 14.21 %; Ener. z W: 62.41 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4688.52 mg;