

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-29		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Szprot w sosie pomidorowym 40 g (<u>RYB, SEL.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2288.37 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 382.03 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 8.17 g; WW: 34.5 Por; : 13.41 %; : 787.34 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4172.84 mg;

poniedziałek 2024-04-29		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogiem z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2302.39 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.8 g; Węglowodany ogółem: 383.34 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.89 g; WW: 35.01 Por; : 13.28 %; : 705.73 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3998.71 mg;

poniedziałek 2024-04-29		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Brokułowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1713.09 kcal; Białko ogółem: 65.73 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 288.6 g; W tym cukry: 27.75 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 6.74 g; WW: 25.13 Por; : 15.35 %; : 792.87 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 3748.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-04-29	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska	
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą* 250 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2343.18 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 382.25 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 7.43 g; WW: 34.54 Por; : 14.26 %; : 803.56 %; Ener. z T: 24.68 %; Ener. z Bt.: 3.2 %; K: 4349.24 mg;

poniedziałek 2024-04-29	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g ,	Brokułowa z ryżem * (bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 250 g (<u>SOJ. SEL.</u>), Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biskopity bezglutenowe b/c 30 g (<u>JAJ.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2202.51 kcal; Białko ogółem: 62.19 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.8 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 3.41 g; WW: 29.11 Por; : 11.3 %; : 576.78 %; Ener. z T: 32.98 %; Ener. z Bt.: 2.19 %; K: 3442.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-04-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁, SOJ₁, MLE₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁</u>), Makaron 220 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2291.99 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.38 g; WW: 32.64 Por; : 17.11 %; : 731.11 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3611.67 mg;

wtorek 2024-04-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁, SOJ₁, MLE₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁</u>), Makaron 220 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2380.01 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 375.59 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.81 g; WW: 35.17 Por; : 16.09 %; : 695.21 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3677.19 mg;

wtorek 2024-04-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE₁</u>), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 250 ml (<u>GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁</u>), Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1683.96 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 43.1 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 248.73 g; W tym cukry: 32.07 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 7.35 g; WW: 21.73 Por; : 20.29 %; : 610.53 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 3001.79 mg;

wtorek 2024-04-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁, SOJ₁, MLE₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Ser topiony 80 g (<u>MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁</u>), Makaron z warzywami* 400 g (<u>GLU PSZ₁, MLE₁</u>), Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Pomidor 80 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2461.61 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 44.84 g; Węglowodany ogółem: 363.94 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.36 g; WW: 33.71 Por; : 13.97 %; : 736.49 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3345.07 mg;

wtorek 2024-04-30	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g,	Solferino (bez glutenu i mleka)*() 400 ml (<u>SEL.</u>), Makaron bezglutenowy 220 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml, Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2142.24 kcal; Białko ogółem: 64.46 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 3.8 g; WW: 29.03 Por; : 12.04 %; : 458.25 %; Ener. z T: 30.9 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2995.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-05-01		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Kiwi (g) 80 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (GOR.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Papryka świeża 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2490.56 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 389.53 g; W tym cukry: 94.28 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 8.91 g; WW: 35.98 Por; : 15.68 %; : 917.3 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4853.27 mg;

środa 2024-05-01		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Banan 120 g ,	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2351.05 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 395.36 g; W tym cukry: 114.2 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.74 g; WW: 37.16 Por; : 14.6 %; : 774.41 %; Ener. z T: 20.11 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4150.68 mg;

środa 2024-05-01		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 250 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Papryka świeża 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (MLE, S02.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1637.78 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 244 g; W tym cukry: 25.72 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 7.26 g; WW: 21.82 Por; : 18.39 %; : 751.17 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3670.93 mg;

środa 2024-05-01		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Kiwi (g) 80 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 300 g , Kotlety z buraka 300 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (GOR.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Ser żółty 50 g (MLE.), Papryka świeża 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3004.06 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 100.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 444.57 g; W tym cukry: 106.69 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 9.32 g; WW: 40.72 Por; : 13.39 %; : 1053.82 %; Ener. z T: 30.05 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 5959.17 mg;

środa 2024-05-01		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Banan 120 g ,	Ryżowa* 400 ml (MLE. , SEL.), Ziemniaki gotowane () 300 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Pomidor 80 g ,	
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2330.41 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 68.7 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 363.24 g; W tym cukry: 101.74 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sól: 2.5 g; WW: 34.57 Por; : 12.15 %; : 880.27 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 4565.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-05-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2729.24 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; Węglowodany ogółem: 394.56 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 36.5 g; Sól: 7.27 g; WW: 35.88 Por; : 15.08 %; : 703.59 %; Ener. z T: 29.59 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4171.58 mg;

czwartek 2024-05-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2781.07 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.4 g; Węglowodany ogółem: 407.89 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 7.75 g; WW: 37.52 Por; : 14.56 %; : 604.29 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3908 mg;

czwartek 2024-05-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>),
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (chleb razowy 50g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1783.54 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 238.95 g; W tym cukry: 22.36 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 5.82 g; WW: 20.48 Por; : 17.13 %; : 583.75 %; Ener. z T: 33.22 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 3048.91 mg;

czwartek 2024-05-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Risotto wegetariańskie* 400 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2633.31 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 415.85 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 38.1 g; Sól: 6.71 g; WW: 37.93 Por; : 12.86 %; : 789.7 %; Ener. z T: 26.74 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4106.4 mg;

czwartek 2024-05-02		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) () 400 ml (SEL.), Risotto z mięsem drobi i warzywami* 400 g (SEL.), Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml , Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasta z kurczaka 80 g , Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.),
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (chleb bezglutenowy 50g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2535.92 kcal; Białko ogółem: 76.22 g; Tłuszcz: 100.2 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 341.75 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 25.3 g; Sól: 2.72 g; WW: 31.63 Por; : 12.02 %; : 439.16 %; Ener. z T: 35.56 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3814.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2672.22 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.37 g; Węglowodany ogółem: 403.23 g; W tym cukry: 98.95 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 7 g; WW: 36.88 Por; : 12.34 %; : 964.24 %; Ener. z T: 29.67 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4110.27 mg;

piątek 2024-05-03	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
--------------------------	--	--

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Jabłko 150 g ,	Dyniowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.), Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Pomidor 80 g ,
---	---	---

II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2210.32 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 333.12 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 2.56 g; WW: 31.54 Por; : 13.12 %; : 648.88 %; Ener. z T: 27.46 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3247.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-05-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Musztarda 10 g (<u>GOR₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Gruszka 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2863.85 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 395.94 g; W tym cukry: 95.9 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 11.29 g; WW: 36.45 Por; : 15.99 %; : 922.58 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4908.04 mg;

sobota 2024-05-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Banan 120 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2596.47 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 410.97 g; W tym cukry: 116.56 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.94 g; WW: 38.27 Por; : 15.7 %; : 888.44 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 5470.9 mg;

sobota 2024-05-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 250 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml , Gruszka 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1792.56 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 250.43 g; W tym cukry: 37.76 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 8.73 g; WW: 22.32 Por; : 19.43 %; : 839.14 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 4041.05 mg;

sobota 2024-05-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Parówki sojowe 80 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Pierogi z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE₁</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 80 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2705.87 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 434.48 g; W tym cukry: 127.87 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 6.73 g; WW: 40.52 Por; : 15.08 %; : 836.15 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3515.94 mg;

sobota 2024-05-04	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
--------------------------	--	--

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu)*() 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz drobiowy-dieta BG 250 g , Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasta warzywna* 80 g (SEL.), Pomidor 80 g ,
--	--	--

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2257.26 kcal; Białko ogółem: 62.73 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 338.04 g; W tym cukry: 93.16 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 2.52 g; WW: 31.61 Por; : 11.12 %; : 710.33 %; Ener. z T: 30.68 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4717.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-05-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2620.88 kcal; Białko ogółem: 126.41 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 352.83 g; W tym cukry: 84.44 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 8.69 g; WW: 32.33 Por; : 19.29 %; : 796.89 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4388.86 mg;

niedziela 2024-05-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2577.82 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 356.83 g; W tym cukry: 75 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 9.45 g; WW: 33.05 Por; : 19.09 %; : 616.04 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4120.41 mg;

niedziela 2024-05-05		
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 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100 g , Surówka Colesław b/c () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1706.53 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 222.83 g; W tym cukry: 31.76 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.64 g; WW: 19.61 Por; : 21.55 %; : 700.16 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3233.35 mg;

niedziela 2024-05-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (MLE.), Jabłko 150 g ,</p>	<p>Koperkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g (SOJ.), Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Hummus 60 g (SEZ.), Pomidor 80 g ,</p>
<p>II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2511.16 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 367.55 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 7.43 g; WW: 33.12 Por; : 16.13 %; : 803.68 %; Ener. z T: 27.3 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3708.2 mg;

niedziela 2024-05-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Jabłko pieczone 150 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Pomidor 70 g ,</p>
<p>II Śniadanie: Kanapka z mięsem i sałatą (chleb bezglutenowy 50g, tłuszcz 5g, mięso 25g, sałata 5g) 1 szt (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2354.07 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 90.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 2.92 g; WW: 27.91 Por; : 15.92 %; : 560.75 %; Ener. z T: 34.61 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 3719.33 mg;