

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ-Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</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> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <u>MLE,</u> ), Mus z jabłek () z/c 80 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2436.25 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.7 g; Węglowodany ogółem: 370.69 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 30.1 g; Sól: 8.05 g; WW: 34.05 Por; : 16.67 %; : 60.86 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3153.4 mg;

<b>poniedziałek 2024-09-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <u>MLE,</u> ), Mus z jabłek () z/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 50g, 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:** Wartość energetyczna: 2503.81 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 37.9 g; Węglowodany ogółem: 384.85 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 6.42 g; WW: 36.53 Por; : 15.36 %; : 61.48 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 2709.25 mg;

<b>poniedziałek 2024-09-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Płatki pszenne 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 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> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <u>MLE,</u> ), Mus z jabłek () z/c 80 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1895.1 kcal; Białko ogółem: 90.4 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 293.01 g; W tym cukry: 40.42 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 7.73 g; WW: 26.5 Por; : 19.08 %; : 61.85 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 2622.86 mg;

<b>poniedziałek 2024-09-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy</b>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Pulpet jarski () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ), Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z mięsem drobiowym z udźca i sałatą (chleb bezglutenowy 50g, tłuszcz 5g, mięso 25g, sałata 5g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2136.46 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 49.76 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 4.3 g; WW: 32.05 Por; : 14.29 %; : 63.89 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 2757.84 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-10-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Ryż na sypko 200 g, Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <b>MLE<sub>1</sub></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<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ<sub>1</sub></b> ), Ogórek kiszony 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Śliwka szt 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2320.81 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 26.9 g; Sól: 7.01 g; WW: 31.73 Por.; : 19.79 %; : 59.11 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3596.06 mg;

<b>wtorek 2024-10-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Ryż na sypko 200 g, Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL<sub>1</sub></b> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Śliwka szt 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2476.38 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 368.62 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 5.72 g; WW: 34.56 Por.; : 18.58 %; : 59.54 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3579.68 mg;

<b>wtorek 2024-10-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Ryż na sypko 150 g, Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL<sub>1</sub></b> ), Ogórek kiszony 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Śliwka szt 2 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1608.88 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 42.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 224.35 g; W tym cukry: 30.19 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 6.38 g; WW: 19.98 Por.; : 23.84 %; : 55.78 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 2654.58 mg;

<b>wtorek 2024-10-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy</b>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z kurczaka 80 g, Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Ryż na sypko 200 g, Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, 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 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL<sub>1</sub></b> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Śliwka szt 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1939.48 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 42.92 g; Kw. tł. nasy.: 9.43 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; W tym cukry: 56.82 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 7.12 g; WW: 29.04 Por.; : 17.4 %; : 65.33 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3088.95 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Puławy - Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-10-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 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> ), Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2116.06 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; W tym cukry: 59.6 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.79 g; WW: 30.45 Por; : 14.87 %; : 61.5 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3774.36 mg;

<b>środa 2024-10-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Marchew gotowana z olejem* 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2286.59 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 6.52 g; WW: 32.69 Por; : 14.94 %; : 60.49 %; Ener. z T: 26.28 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3547.65 mg;

<b>środa 2024-10-02</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> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 150 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1760.16 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.7 g; Węglowodany ogółem: 251.59 g; W tym cukry: 25.93 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.44 g; WW: 22.69 Por; : 20.81 %; : 57.17 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3613.9 mg;

<b>środa 2024-10-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmielczna/Bez laktozy</b>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Schab gotowany 50 g , Sałata zielona 20 g ,	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka)* 80 ml , Marchew gotowana z olejem* 150 g , 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> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>SOJ</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1973.25 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 307.11 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 7.15 g; WW: 28.49 Por; : 15.96 %; : 62.26 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3115.77 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Puławy - Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-10-03</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 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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> ), Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2290.74 kcal; Białko ogółem: 71.47 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 7.46 g; WW: 31.94 Por; : 12.48 %; : 60.84 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3523.44 mg;

<b>czwartek 2024-10-03</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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ),	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 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> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2464.55 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.2 g; Węglowodany ogółem: 383.12 g; W tym cukry: 89.94 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 5.89 g; WW: 35.96 Por; : 13.32 %; : 62.18 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4940.8 mg;

<b>czwartek 2024-10-03</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> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ), Ziemniaki gotowane () 150 g, Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>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> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1824.15 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.4 g; Węglowodany ogółem: 272.99 g; W tym cukry: 46.27 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 6.08 g; WW: 24.29 Por; : 17.31 %; : 59.86 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4363.86 mg;

<b>czwartek 2024-10-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy</b>		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ),	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) () 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 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> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata lodowa 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2144.19 kcal; Białko ogółem: 67.13 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 370.19 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.59 g; WW: 34.58 Por; : 12.52 %; : 69.06 %; Ener. z T: 20.83 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4471.88 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Puławy - Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-10-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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 50g 1 szt ( <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 150 g ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 90 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 50 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> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ryż z musem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2462.26 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 67.6 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 5.07 g; WW: 34.14 Por; : 17.65 %; : 59.85 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4221.24 mg;

<b>piątek 2024-10-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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 50g 1 szt ( <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 150 g ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ), Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bukiet jarzyn oprószany 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 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ryż z musem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2588.27 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.3 g; Węglowodany ogółem: 390.07 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 5.27 g; WW: 36.71 Por; : 16.86 %; : 60.28 %; Ener. z T: 24.6 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3945.93 mg;

<b>piątek 2024-10-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</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> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 150 g ,	Szpinakowa z zacierką * 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 150 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 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 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ryż brązowy z musem truskawkowym b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1808.99 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 4.56 g; WW: 23.83 Por; : 21.21 %; : 59.54 %; Ener. z T: 22.4 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3904.05 mg;

<b>piątek 2024-10-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy</b>		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Miód (25g) 1 szt , Jabłko 150 g ,	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Sos cytrynowy (bez glutenu i mleka) 80 ml , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ryż z musem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2158.89 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 8.71 g; Węglowodany ogółem: 361.98 g; W tym cukry: 63.11 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 6.63 g; WW: 33.32 Por; : 17.27 %; : 67.07 %; Ener. z T: 18.08 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3411.58 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-10-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Plątki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ), Jabłko 1 szt 1 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> ), Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2311.29 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 10.24 g; WW: 29.9 Por; : 16.78 %; : 57.02 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3936.23 mg;

<b>sobota 2024-10-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Plątki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 220 g ( <b>GLUPSZ, 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 mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2292.92 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; W tym cukry: 62.58 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 8.72 g; WW: 30.48 Por; : 18.45 %; : 57.67 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3668.21 mg;

<b>sobota 2024-10-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Plątki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</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> ), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem* 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 150 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ), 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 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ), Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1791.88 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 253.81 g; W tym cukry: 29.77 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 7.75 g; WW: 22.25 Por; : 22.73 %; : 56.66 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 3738.8 mg;

<b>sobota 2024-10-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy</b>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor 70 g ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 300 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* (bez glutenu) 220 g ( <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 mieszany pszenno-żytni 200 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2569.06 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 419.27 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 9.42 g; WW: 38.81 Por; : 15.39 %; : 65.28 %; Ener. z T: 21.65 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4198.86 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-10-06</b> <b>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 Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 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 50 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. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2642.33 kcal; Białko ogółem: 114.06g; Tłuszcz: 100.95 g; Kw. tł. nasy.: 49.37 g; Węglowodany ogółem: 332.77 g; W tym cukry: 73.4 g; Błonnik pok.: 24.7 g; Sól: 7.14 g; WW: 30.78 Por; : 17.27 %; : 50.38 %; Ener. z T: 34.38 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4029.04 mg;

<b>niedziela 2024-10-06</b> <b>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 , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 120 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2631.49 kcal; Białko ogółem: 112.6 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 393.64 g; W tym cukry: 99.27 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 7.54 g; WW: 37.17 Por; : 17.12 %; : 59.83 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 4563.5 mg;

<b>niedziela 2024-10-06</b> <b>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 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 150 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej 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> ), Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1863.56 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 232.16 g; W tym cukry: 32.99 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.4 g; WW: 20.86 Por; : 23.97 %; : 49.83 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3964.27 mg;

<b>niedziela 2024-10-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy</b>		
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 do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 300 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 200 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2596.81 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 451.03 g; W tym cukry: 95.68 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 11.12 g; WW: 41.89 Por; : 15.49 %; : 69.47 %; Ener. z T: 17.32 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4722.43 mg;