

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Plątki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 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 ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi () 150 g (MLE.), 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.), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biskopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2295.89 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 381.57 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 8.61 g; WW: 34.48 Por; : 13.45 %; : 59.95 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4213.4 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Plątki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 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 ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.), Surówka z marchwi () 150 g (MLE.), 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.), Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biskopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2315.7 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 382.86 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 8.92 g; WW: 34.96 Por; : 13.73 %; : 60.29 %; Ener. z T: 24.2 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4016.82 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 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.), Pomidor 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Brokułowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi b/c () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biskopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1735.69 kcal; Białko ogółem: 65.65 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 288.15 g; W tym cukry: 27.39 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 7.03 g; WW: 25.08 Por; : 15.13 %; : 57.62 %; Ener. z T: 22.47 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 3731.22 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt , 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 ,	Brokułowa z ryżem * (bez mleka) 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g , Biskopty bezglutenowe b/c 30 g (JAJ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2092.89 kcal; Białko ogółem: 62.58 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 10 g; Węglowodany ogółem: 344.4 g; W tym cukry: 60.8 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 8.4 g; WW: 31.11 Por; : 11.96 %; : 59.42 %; Ener. z T: 25.01 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 3540.9 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-04		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 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 () 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 koperkiem 120 g (<u>MLE</u>), Salata 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: 2350.44 kcal; Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 382.03 g; W tym cukry: 88.8 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 7.43 g; WW: 34.52 Por; : 14.47 %; : 58.64 %; Ener. z T: 24.7 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4336.5 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-03-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Salata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 220 g (GLU PSZ), Szynka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2335.66 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 7.5 g; WW: 32.79 Por; : 17.41 %; : 56.12%; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3914.59 mg;

wtorek 2024-03-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Salata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 220 g (GLU PSZ), Szynka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Dynia duszona z olejem* 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), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2377.75 kcal; Białko ogółem: 93.5 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 378.3 g; W tym cukry: 84.38 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.21 g; WW: 35.45 Por; : 15.73 %; : 59.67 %; Ener. z T: 22 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3677.19 mg;

wtorek 2024-03-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE), Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Salata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ), Szynka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), 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 (GLU PSZ), Masło extra 82% 10g (MLE), Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1727.63 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 251.63 g; W tym cukry: 33.62 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 6.47 g; WW: 21.88 Por; : 20.62 %; : 50.54 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 3304.72 mg;

wtorek 2024-03-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt , Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Salata zielona 20 g ,	Solferino (bez glutenu i mleka)*() 400 ml (SEL), Makaron bezglutenowy 220 g , Szynka wieprzowa pieczona 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 mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1919.48 kcal; Białko ogółem: 66.6 g; Tłuszcz: 45.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 319.02 g; W tym cukry: 61.9 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.67 g; WW: 29.55 Por; : 13.88 %; : 61.65 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2628.43 mg;

wtorek 2024-03-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

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, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z warzywami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</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>), Galaretkę z jajkiem i warzywami* 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2399.23 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 365.48 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 7.7 g; WW: 33.81 Por; : 13.35 %; : 56.42 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3336.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-03-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Plątki 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Kiwi 1 szt 1 szt,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (<u>GOR</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Papryka świeża 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), 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 %; : 57.62 %; Ener. z T: 24.24%; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4853.27 mg;		
środa 2024-03-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Plątki 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt,	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2428.65 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 414.16 g; W tym cukry: 129.56 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 7.75 g; WW: 38.92 Por; : 14.26 %; : 64.08 %; Ener. z T: 19.56%; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4466.68 mg;		
środa 2024-03-06 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>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>), Papryka świeża 80 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (<u>MLE, SOJ</u>), 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 %; : 53.09 %; Ener. z T: 25.36%; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3670.93 mg;		
środa 2024-03-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmielczna/Bez laktozy		
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, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Szyntka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Banan 1szt. 1 szt,	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2040.74 kcal; Białko ogółem: 61.95 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; W tym cukry: 107.84 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 8.45 g; WW: 33.52 Por; : 12.14 %; : 65.57 %; Ener. z T: 19.78%; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3734.75 mg;		
środa 2024-03-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

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

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 %; : 54.1 %; Ener. z T: 30.05 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 5959.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-03-07		
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 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 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 kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2726.37 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; Węglowodany ogółem: 396.3 g; W tym cukry: 72.71 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 7.6 g; WW: 36 Por.; : 15.42 %; : 52.65 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4245.05 mg;

czwartek 2024-03-07		
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 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 kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, 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: 2710.87 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 411.61 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 33.8 g; Sól: 7.81 g; WW: 37.84 Por.; : 15.08 %; : 55.75 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4041.3 mg;

czwartek 2024-03-07		
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 kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</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: 1772.79 kcal; Białko ogółem: 77.1 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 240.77 g; W tym cukry: 23.69 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 6.15 g; WW: 20.6 Por.; : 17.4 %; : 46.15 %; Ener. z T: 32.36 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 3123.74 mg;

czwartek 2024-03-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
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, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) () 400 ml (<u>SEL</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml, 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>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>),
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (chleb bezglutenowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, pomidor 40g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2285.81 kcal; Białko ogółem: 70.36 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 366.62 g; W tym cukry: 52.66 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 8.2 g; WW: 33.37 Por.; : 12.31 %; : 58.29 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3421.13 mg;

czwartek 2024-03-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE,), Sałatka zielona 20 g,</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Risotto wegetariańskie* 400 g (SEL,), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL,), Kefir 2% tł 150 ml (MLE,), 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,), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,),</p>
<p>II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,</p>		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2606.45 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 417.75 g; W tym cukry: 79.73 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 7 g; WW: 38.08 Por; : 13.29 %; : 58.18 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4183.6 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-03-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Plątki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kasza manna z mussem truskawkowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2799.09 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 96.3 g; Kw. tł. nasy.: 44.63 g; Węglowodany ogółem: 384.11 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 8.19 g; WW: 35.08 Por; : 16.38 %; : 50.19 %; Ener. z T: 30.96 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4692.07 mg;

piątek 2024-03-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Plątki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kasza manna z mussem truskawkowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2477.14 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 373.43 g; W tym cukry: 98.25 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.48 g; WW: 34.69 Por; : 18.11 %; : 56 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4304.83 mg;

piątek 2024-03-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g, Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kasza manna z mussem truskawkowym b/c 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1705.65 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.4 g; Węglowodany ogółem: 218.49 g; W tym cukry: 30.26 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 4.93 g; WW: 19.34 Por; : 24.56 %; : 45.24 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 3973.98 mg;

piątek 2024-03-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Dżem 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Dyniowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 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>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Pasta z jaj z koperkiem-dieta (bez mleka) 80 g (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Ryż z mussem truskawkowym 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2151.26 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 360.83 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 7.62 g; WW: 33.62 Por; : 15.36 %; : 62.47 %; Ener. z T: 19.38 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3167.65 mg;

piątek 2024-03-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,</p>	<p>Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ,</u>), Salátka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,</p>	<p>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 jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Pomidor 80 g ,</p>
<p>II Śniadanie: Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2459.31 kcal; Białko ogółem: 95.8 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 365.31 g; W tym cukry: 98.87 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 7.42 g; WW: 32.71 Por; : 15.58 %; : 53.27 %; Ener. z T: 27.06 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3933.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-03-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u>), Musztarda 10 g (<u>GOR</u>), Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Mandarynka 2 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2866.85 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 98.73 g; Kw. tł. nasy.: 41.03 g; Węglowodany ogółem: 396.74 g; W tym cukry: 99.45 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 11.28 g; WW: 36.45 Por; : 16.01 %; : 50.77 %; Ener. z T: 30.99 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 5109.04 mg;		
sobota 2024-03-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2674.07 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 429.77 g; W tym cukry: 131.92 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.95 g; WW: 40.03 Por; : 15.37 %; : 59.71 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 5786.9 mg;		
sobota 2024-03-09 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>), Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml , Mandarynka 2 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1795.56 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 251.23 g; W tym cukry: 41.31 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 8.72 g; WW: 22.32 Por; : 19.46 %; : 49.63 %; Ener. z T: 27.93 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4242.05 mg;		
sobota 2024-03-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
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, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) (*) 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2423.85 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 389.85 g; W tym cukry: 116.18 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 8.23 g; WW: 36.12 Por; : 14.39 %; : 59.4 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 5188.84 mg;		
sobota 2024-03-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Parówki sojowe 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Pierogi z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Mandarynka 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2708.87 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 435.28 g; W tym cukry: 131.42 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 6.72 g; WW: 40.52 Por; : 15.11 %; : 59.82 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3716.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-03-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Plátky owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 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 1 szt 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Surówka Coleslaw () 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>), 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,
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 %; : 49.16 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4388.86 mg;		
niedziela 2024-03-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Plátky owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 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 1 szt 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 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>), 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,
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 %; : 51.3 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4120.41 mg;		
niedziela 2024-03-10 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 1 szt 1 szt,	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100 g, Surówka Coleslaw 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>), 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,
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 %; : 45.66 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3233.35 mg;		
niedziela 2024-03-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezmleczna/Bez laktozy		
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, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 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>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb mieszany 50g, tłuszcz do smarowania 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2193.57 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 319.83 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 9.77 g; WW: 29.5 Por; : 16.83 %; : 53.94 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3286.69 mg;		
niedziela 2024-03-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 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 1 szt 1 szt,</p>	<p>Koperkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ,</u>), Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>), Pomidor 80 g ,</p>
<p>II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</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 %; : 52.52 %; Ener. z T: 27.3 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3708.2 mg;