

## Jadłospisy dla oddziałów

Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-11-11      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
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.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE.</u> ), Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami* ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ), Makaron 220 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Szyńka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB.</u> , <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt 1 szt , Biskopty 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2358.97 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 367.76 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 7.41 g; WW: 34 Por; : 372.81 %; : 1277.86 %; Ener. z T: 507.41 %; Ener. z Bł.: 103.64 %; K: 3465.54 mg;

poniedziałek 2024-11-11      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> ), Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Pieczarkowa z ziemniakami* ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ), Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Szyńka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g , 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB.</u> , <u>SEL.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Biskopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1754.76 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 262.28 g; W tym cukry: 27.4 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 5.82 g; WW: 22.93 Por; : 369.82 %; : 779.79 %; Ener. z T: 359.17 %; Ener. z Bł.: 116.3 %; K: 2819.85 mg;

poniedziałek 2024-11-11      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.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>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 ,	Pieczarkowa z ziemniakami* ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ), Makaron z warzywami* 400 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>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> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt 1 szt , Biskopty 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2340.34 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 379.04 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 6.88 g; WW: 35.11 Por; : 242.73 %; : 1199.83 %; Ener. z T: 521.48 %; Ener. z Bł.: 64.39 %; K: 3018.75 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-11-11		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami* ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyńka wieprzowa pieczona 120 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 150 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt 1 szt , Biskopki 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2766.25 kcal; Białko ogółem: 140.79 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 414.14 g; W tym cukry: 83.78 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 9.95 g; WW: 38.04 Por; : 557.57 %; : 1360.97 %; Ener. z T: 601.05 %; Ener. z Bł.: 112.4 %; K: 4437.74 mg;

poniedziałek 2024-11-11		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 ,	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> ), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Biskopki bezglutenowe b/c 30 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2232.4 kcal; Białko ogółem: 65.6 g; Tłuszcz: 76.4 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 323.02 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 2.3 g; WW: 30.37 Por; : 311.19 %; : 1080.32 %; Ener. z T: 669.61 %; Ener. z Bł.: 63.31 %; K: 2818.68 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-11-12      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ<sub>i</sub></u> ), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE<sub>i</sub></u> , <u>SEL<sub>i</sub></u> ), Ziemniaki gotowane ( ) 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ<sub>i</sub></u> ), Surówka z selera i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL<sub>i</sub></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<sub>i</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ<sub>i</sub></u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2327.7 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 358.3 g; W tym cukry: 83.79 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 9.51 g; WW: 32.55 Por; : 14.23 %; : 61.57 %; Ener. z T: 26.88 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4109.43 mg;

wtorek 2024-11-12      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ<sub>i</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Brokułowa z ryżem * 250 ml ( <u>MLE<sub>i</sub></u> , <u>SEL<sub>i</sub></u> ), Ziemniaki gotowane ( ) 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 90 g , Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL<sub>i</sub></u> ), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ<sub>i</sub></u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1624.88 kcal; Białko ogółem: 77.3 g; Tłuszcz: 45.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 243.57 g; W tym cukry: 32.85 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8 g; WW: 21.06 Por; : 19.03 %; : 59.96 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 4.21 %; K: 3941.5 mg;

wtorek 2024-11-12      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Ser topiony 80 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE<sub>i</sub></u> , <u>SEL<sub>i</sub></u> ), Ziemniaki gotowane ( ) 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ<sub>i</sub></u> ), Surówka z selera i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL<sub>i</sub></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<sub>i</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ<sub>i</sub></u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2617.91 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 97.77 g; Kw. tł. nasy.: 49.76 g; Węglowodany ogółem: 356.6 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 8.55 g; WW: 32.26 Por; : 14.21 %; : 54.48 %; Ener. z T: 33.61 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4275.23 mg;

wtorek 2024-11-12      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), <u>SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 250 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLUPSZ, ŻYT</u> ), <u>ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Masło <u>JAJ</u> ), Surówka z selera i jabłka () extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml , 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU</u> <u>PSZ, ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 250 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2641.85 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g;  
Węglowodany ogółem: 413.46 g; W tym cukry: 88.3 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 11.86 g; WW: 37.7 Por; : 14.86 %; : 62.6 %;  
Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4729.9 mg;

<b>wtorek 2024-11-12</b>		<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ryżem * (bez mleka) 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ), Surówka z selera i <u>JAJ</u> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, SEL</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> ), Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g ,	
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2199.62 kcal; Białko ogółem: 59.47 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g;  
Węglowodany ogółem: 312.72 g; W tym cukry: 67.86 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 4.83 g; WW: 28.96 Por; : 10.81 %; : 56.87  
%; Ener. z T: 33.63 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3386.82 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczerek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-11-13      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ), Gruszka 1szt. 150 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2488.13 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 406.03 g; W tym cukry: 104.01 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 7.26 g; WW: 37.08 Por; : 15.63 %; : 65.27 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5104.24 mg;

<b>środa 2024-11-13      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</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> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <b>MLE, SO2,</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1607.15 kcal; Białko ogółem: 74.8 g; Tłuszcz: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 252.63 g; W tym cukry: 30.12 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 5.57 g; WW: 22.34 Por; : 18.62 %; : 62.88 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4000.13 mg;

<b>środa 2024-11-13      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ), Banan 120 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane () 300 g , Kotlety z buraka 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3031.56 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 94.43 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 466.77 g; W tym cukry: 124.62 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sól: 7.72 g; WW: 42.55 Por; : 13.32 %; : 61.59 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 6507.14 mg;

<b>środa 2024-11-13      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g ( <u>MLE</u> ), Banan 120 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 100 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2959.42 kcal; Białko ogółem: 128.84 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 475.65 g; W tym cukry: 118.82 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 9.62 g; WW: 43.85 Por; : 17.41 %; : 64.29 %; Ener. z T: 21 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 6038.38 mg;

<b>środa 2024-11-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Banan 120 g ,	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 300 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 bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), 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 %; : 62.35 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 4565.13 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-11-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb 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 słońecznika z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g , Banan 1szt. 1 szt ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <u>MLE, 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 (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2462.38 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 377.33 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 7.41 g; WW: 34.51 Por; : 15.25 %; : 61.29 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4507.86 mg;

<b>czwartek 2024-11-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Leczo z drobiem 250 g , Surówka z marchwi i selera 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 - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> 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: 1996.93 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 311.14 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 6.16 g; WW: 27 Por; : 15.89 %; : 62.32 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 4258.53 mg;

<b>czwartek 2024-11-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
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 natką pietruszki 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g , Banan 1szt. 1 szt ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Leczo wegetariańskie 400 g , Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <u>MLE, 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 - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2731.4 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 71.6 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 453.43 g; W tym cukry: 128.02 g; Błonnik pok.: 42.61 g; Sól: 6.37 g; WW: 41.24 Por; : 12.37 %; : 66.4 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 5400.76 mg;

<b>czwartek 2024-11-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g , Banan 1szt. 1 szt ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ), Ryż na sypko 200 g , Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ),
<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: 3037.27 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 485.49 g; W tym cukry: 116.84 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 9.44 g; WW: 44.69 Por; : 14.99 %; : 63.94 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 5003.31 mg;

<b>czwartek 2024-11-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) () 400 ml ( <b>SEL,</b> ), Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Ryż na sypko 200 g , Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z kurczaka 80 g , Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z pomidorem (chleb bezglutenowy 50g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2412.5 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz: 88.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 340.25 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 2.59 g; WW: 31.98 Por; : 11.83 %; : 56.41 %; Ener. z T: 32.94 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3426.62 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Dżem 25 g , Jabłko 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane ( ) 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kasza manna z musem truskawkowym 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2774.45 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kw. tł. nasy.: 44.79 g; Węglowodany ogółem: 383.88 g; W tym cukry: 105.44 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 7.99 g; WW: 35.06 Por; : 16.78 %; : 55.34 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4712.83 mg;

piątek 2024-11-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg półtłusty 120 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z makaronem* 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane ( ) 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kasza manna z musem truskawkowym b/c 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1681.01 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 218.26 g; W tym cukry: 29.8 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 4.73 g; WW: 19.32 Por; : 25.34 %; : 51.93 %; Ener. z T: 25.61 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3994.74 mg;

piątek 2024-11-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Dżem 25 g , Jabłko 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kotletry ziemniaczane ze szpinakiem ( ) 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kasza manna z musem truskawkowym 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2739.28 kcal; Białko ogółem: 88.3 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 42.8 g; Węglowodany ogółem: 404.15 g; W tym cukry: 99.4 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 7.22 g; WW: 36.95 Por; : 12.89 %; : 59.02 %; Ener. z T: 30.4 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4189.24 mg;

piątek 2024-11-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>), Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ,</b>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<b>MLE,</b>), Ser żółty 80 g (<b>MLE,</b>), Dżem 25 g , Jabłko 150 g ,</p>	<p>Dyniowa z makaronem* 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>), Ziemniaki gotowane ( ) 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b>), Sałatka 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 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>), Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ,</b>), Masło extra 82% 20 g (<b>MLE,</b>), Pasta z jaj 120 g (<b>JAJ, MLE,</b>), Pomidor 80 g ,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (<b>GLU PSZ, MLE,</b>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3101.04 kcal; Białko ogółem: 134.8 g; Tłuszcz: 107.3 g; Kw. tł. nasy.: 52.38 g; Węglowodany ogółem: 416.62 g; W tym cukry: 105.75 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 9.65 g; WW: 38.04 Por; : 17.39 %; : 53.74 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4850.07 mg;

<b>piątek 2024-11-15                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<b>MLE,</b>), Pasta z jaj 80 g (<b>JAJ, MLE,</b>), Jabłko 150 g ,</p>	<p>Dyniowa z makaronem* 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>), Ziemniaki gotowane ( ) 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<b>RYB,</b>), Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 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 (<b>MLE,</b>), Pasta z jaj 80 g (<b>JAJ, MLE,</b>), Pomidor 80 g ,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Ryż z musem truskawkowym 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2307.55 kcal; Białko ogółem: 82.1 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 335.75 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 2.87 g; WW: 31.7 Por; : 14.23 %; : 58.2 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3513.4 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-11-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL<sub>1</sub></b> ), Musztarda 10 g ( <b>GOR<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), 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 ( <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> ), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Gruszka 1szt. 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 %; : 55.3 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4908.04 mg;

<b>sobota 2024-11-16</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> ), Szyńka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 250 ml ( <b>MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), 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 ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml , Banan 120 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1821.96 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 257.03 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 26.7 g; Sól: 8.72 g; WW: 23.16 Por; : 19.18 %; : 56.43 %; Ener. z T: 27.5 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4338.05 mg;

<b>sobota 2024-11-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Parówki sojowe 80 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Pierogi z twarogiem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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> ), Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Gruszka 1szt. 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 %; : 64.23 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3515.94 mg;

<b>sobota 2024-11-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 140 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Musztarda 10 g ( <b>GOR</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ), 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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Banan 120 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3326.99 kcal; Białko ogółem: 134.03 g; Tłuszcz: 117.22 g; Kw. tł. nasy.: 46.66 g; Węglowodany ogółem: 452.1 g; W tym cukry: 104.4 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 15.06 g; WW: 41.9 Por; : 16.11 %; : 54.35 %; Ener. z T: 31.71 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 5625.52 mg;

<b>sobota 2024-11-16                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu)*() 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz drobiowy- dieta BG 250 g , Kalafior gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Banan 120 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2241.51 kcal; Białko ogółem: 62.65 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 2.34 g; WW: 31.09 Por; : 11.18 %; : 59.62 %; Ener. z T: 30.89 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4642.89 mg;