

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-08-26</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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Ogórek świeży 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2613.13 kcal; Białko ogółem: 91.6 g; Tłuszcz: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.16 g; Węglowodany ogółem: 370.29 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.2 g; WW: 34.72 Por; : 14.02 %; : 56.68 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł: 1.78 %; K: 3219.4 mg;		
<b>poniedziałek 2024-08-26</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Ogórek świeży 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy*b/c 150 g ( <u>MLE</u> ), Banan 120 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> ), Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1716.39 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 34.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 292.73 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 31.1 g; Sól: 5.25 g; WW: 26.17 Por; : 16.57 %; : 68.22 %; Ener. z T: 18.04 %; Ener. z Bł: 3.62 %; K: 3398.67 mg;		
<b>poniedziałek 2024-08-26</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</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 kajzerka 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> ), Ogórek świeży 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Banan 120 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 twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2471.65 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.06 g; Węglowodany ogółem: 387.05 g; W tym cukry: 117.79 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 6.69 g; WW: 35.79 Por; : 15.26 %; : 62.64 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł: 2.38 %; K: 3906.94 mg;		
<b>poniedziałek 2024-08-26</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), 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 ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2364.07 kcal; Białko ogółem: 69.63 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 383.65 g; W tym cukry: 111.76 g; Błonnik pok.: 13.02 g; Sól: 1.64 g; WW: 37.08 Por; : 11.78 %; : 64.91 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł: 1.1 %; K: 3477.58 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-08-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki 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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka wiosenna - diety 80 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlek drobiowy panierowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2521.96 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 69.67 g; Węglowodany ogółem: 344.74 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 9.42 g; WW: 31.37 Por; : 16.11 %; : 54.68 %; Ener. z T: 31.72 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4038.56 mg;

<b>wtorek 2024-08-27</b>		
<b>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> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka wiosenna - diety 80 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1647.19 kcal; Białko ogółem: 87.6 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 51.8 g; Węglowodany ogółem: 223.6 g; W tym cukry: 18.49 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.88 g; WW: 19.59 Por; : 21.27 %; : 54.3 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3610.62 mg;

<b>wtorek 2024-08-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Płatki 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 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> ), Sałatka wiosenna - diety 80 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Pierogi ze szpinakiem* 250 g ( <b>GLU PSZ, 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2413.69 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 68.47 g; Węglowodany ogółem: 345.44 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.75 g; WW: 31.81 Por; : 15.12 %; : 57.25 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 1848.72 mg;

<b>wtorek 2024-08-27</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 ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Sałatka wiosenna - diety 70 g ,	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , 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 bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2081.09 kcal; Białko ogółem: 68.21 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 63.63 g; Węglowodany ogółem: 284.61 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 14.21 g; Sól: 2.6 g; WW: 27.1 Por; : 13.11 %; : 54.7 %; Ener. z T: 32.95 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 3051.02 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-08-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Plátky 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</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2637.35 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 376.63 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 36 g; Sól: 8.81 g; WW: 34.1 Por; : 13.14 %; : 57.12 %; Ener. z T: 32.53 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3816.5 mg;		
<b>środa 2024-08-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
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. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi 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> ), Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1684.38 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 255.32 g; W tym cukry: 18.32 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 6.59 g; WW: 22.39 Por; : 17.5 %; : 60.63 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 2775.59 mg;		
<b>środa 2024-08-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Plátky 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</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Kaszotto jęczmiennie z warzywami wegetariańskie* 400 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi z olejem () 150 g, Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2689.15 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 104.24 g; Kw. tł. nasy.: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 379.59 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 8.31 g; WW: 33.91 Por; : 11.73 %; : 56.46 %; Ener. z T: 34.89 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4005.15 mg;		
<b>środa 2024-08-28</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,	Ziemniaczana *(bez glutenu i mleka) () 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <u>SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 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> ), Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb bezglutenowy 50 g, Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2295.73 kcal; Białko ogółem: 56.12 g; Tłuszcz: 89.8 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 320.8 g; W tym cukry: 45.92 g; Błonnik pok.: 16.7 g; Sól: 3.77 g; WW: 30.36 Por; : 9.78 %; : 55.9 %; Ener. z T: 35.2 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 4451.97 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-08-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Kasza manna 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> ), Pasztet z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Ogórek świeży 80 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ), 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: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2644.53 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.8 g; Węglowodany ogółem: 390.49 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.07 g; WW: 35.87 Por; : 14.9 %; : 59.06 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3702.45 mg;

<b>czwartek 2024-08-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
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> ), Pasztet z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Ogórek świeży 80 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana 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: Ryż brązowy z jabłkiem prażonym b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1780.44 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.4 g; Węglowodany ogółem: 253.52 g; W tym cukry: 28.82 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 4.99 g; WW: 22.21 Por; : 16.4 %; : 56.96 %; Ener. z T: 28.7 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 2606.83 mg;

<b>czwartek 2024-08-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Kasza manna 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> ), Pasztet z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z warzywami* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana 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> ), Twarożek 120 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2484.5 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 399.71 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 4.58 g; WW: 37.15 Por; : 14.6 %; : 64.35 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3485.12 mg;

<b>czwartek 2024-08-29</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 ,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu i mleka) () 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* (bez glutenu) 350 g ( <u>SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 120 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2336.52 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 12.41 g; Sól: 1.64 g; WW: 31.89 Por; : 12.57 %; : 56.67 %; Ener. z T: 31.18 %; Ener. z Bł.: 1.06 %; K: 2241.34 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-08-30</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ), Chleb Graham 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> ), Powidła śliwkowe 25 g, Jabłko 150 g,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), Surówka z kapusty młodej 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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Ogórek świeży 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml, Biskopki 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2622.86 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 78 g; Kw. tł. nasy.: 32.1 g; Węglowodany ogółem: 400.63 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 5.52 g; WW: 37.15 Por; : 15.36 %; : 61.1 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4095.89 mg;		
<b>piątek 2024-08-30</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Krupnik jęczmienny* 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Ogórek świeży 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1616.08 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 226.09 g; W tym cukry: 26.8 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 4.78 g; WW: 20.05 Por; : 20.83 %; : 55.96 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3406.85 mg;		
<b>piątek 2024-08-30</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> ), Powidła śliwkowe 25 g, Jabłko 150 g,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Ogórek świeży 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml, Biskopki 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2261.35 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 386.37 g; W tym cukry: 104.53 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 4.88 g; WW: 35.12 Por; : 14.44 %; : 68.34 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3367.07 mg;		
<b>piątek 2024-08-30</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> ), Jabłko pieczone 150 g,	Ryżowa (bez mleka i glutenu)* 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g ( <u>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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml, Biskopki bezglutenowe b/c 30 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2216.84 kcal; Białko ogółem: 69.43 g; Tłuszcz: 74.4 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 322 g; W tym cukry: 71.11 g; Błonnik pok.: 16.33 g; Sól: 2.7 g; WW: 30.46 Por; : 12.53 %; : 58.1 %; Ener. z T: 30.21 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 2984.44 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-08-31</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb 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> ), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Ogórek świeży 80 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi z olejem b/c () 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> ), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, GOR</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2674.74 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 98.95 g; Kw. tł. nasy.: 70.2 g; Węglowodany ogółem: 378.26 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 9.01 g; WW: 34.48 Por: : 12.36 %; : 56.57 %; Ener. z T: 33.3 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3581.39 mg;		
<b>sobota 2024-08-31</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Ogórek świeży 80 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 150 g, Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, GOR</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1530.66 kcal; Białko ogółem: 57.12 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 212.82 g; W tym cukry: 18.04 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 5.45 g; WW: 18.21 Por: : 14.93 %; : 55.62 %; Ener. z T: 32.7 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 2402.35 mg;		
<b>sobota 2024-08-31</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
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</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Parówki sojowe 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Ogórek świeży 80 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kotletry ryżowe 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <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> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2702.29 kcal; Białko ogółem: 92.7 g; Tłuszcz: 99.15 g; Kw. tł. nasy.: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 371.6 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.95 g; WW: 34.27 Por: : 13.72 %; : 55.01 %; Ener. z T: 33.02 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3192.75 mg;		
<b>sobota 2024-08-31</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> ), Pomidor 70 g,	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 250 g ( <u>SEL</u> ), Buraczki oprószone () (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> ), Sałatka z makaronu i udzca z kurczaka - dieta* (bez glutenu) 100 g ( <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Arbus 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2201.18 kcal; Białko ogółem: 60.77 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 2.16 g; WW: 31.77 Por: : 11.04 %; : 60.94 %; Ener. z T: 29.1 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3188.01 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-01</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Kasza 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.</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzy.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Pomidor 80 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlek schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 20g ( <u>MLE</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ), Banan 120 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2579.92 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 394.72 g; W tym cukry: 101 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.53 g; WW: 36.68 Por; : 15.36 %; : 61.2 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4525.12 mg;

<b>niedziela 2024-09-01</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzy.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 80 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Schab gotowany 80 g , Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Banan 120 g , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1663.18 kcal; Białko ogółem: 91.2 g; Tłuszcz: 32.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 265.87 g; W tym cukry: 46.59 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 7.28 g; WW: 23.73 Por; : 21.93 %; : 63.94 %; Ener. z T: 17.75 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4279.48 mg;

<b>niedziela 2024-09-01</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Kasza 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.</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Hummus 80 g ( <u>SEZ.</u> ), Pomidor 80 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ), Pierogi z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ), Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 20g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Banan 120 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2863.51 kcal; Białko ogółem: 96.3 g; Tłuszcz: 87.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 429.85 g; W tym cukry: 126.14 g; Błonnik pok.: 22.7 g; Sól: 5.54 g; WW: 40.89 Por; : 13.45 %; : 60.05 %; Ener. z T: 27.52 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3027.78 mg;

<b>niedziela 2024-09-01</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 200 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 80 g ,	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ), Banan 120 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3297.47 kcal; Białko ogółem: 68.77 g; Tłuszcz: 204.53 g; Kw. tł. nasy.: 150.44 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 13.27 g; Sól: 2.76 g; WW: 29 Por; : 8.34 %; : 36.76 %; Ener. z T: 55.82 %; Ener. z Bł.: .8 %; K: 3529.53 mg;