

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE.</u>), Mus z jabłek () z/c 80 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszanym pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

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

poniedziałek 2024-10-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE.</u>), Mus z jabłek () z/c 80 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

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

poniedziałek 2024-10-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE.</u>), Banan 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszanym pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2736.44 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 399.42 g; W tym cukry: 101.91 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 6.04 g; WW: 37.19 Por; : 15.33 %; : 58.39 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3679.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-28	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna	
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Ogórek kiszony 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Makaron 200 g (GLU PSZ.), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 200 g (MLE.), Banan 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2822.94 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 437.7 g; W tym cukry: 105.22 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 10.42 g; WW: 40.43 Por; : 17.28 %; : 62.02 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3894.02 mg;

poniedziałek 2024-10-28	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) *(400 ml (MLE, SEL.), Makaron 200 g (GLU PSZ.), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (MLE.), Banan 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb bezglutenowy 50g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2337.55 kcal; Białko ogółem: 72.05 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 339.46 g; W tym cukry: 86.09 g; Błonnik pok.: 11.28 g; Sól: 1.52 g; WW: 32.83 Por; : 12.33 %; : 58.09 %; Ener. z T: 29.74 %; Ener. z Bł.: .97 %; K: 2706.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-10-29 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>GLUPSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 80 g , Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Kielbasa Szyńska wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w ostrońce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Śliwka szt 2 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2320.81 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 26.9 g; Sól: 7.01 g; WW: 31.73 Por; : 19.79 %; : 59.11 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3596.06 mg;		
wtorek 2024-10-29 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>), Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 150 g , Szyńka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szyńka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Ogórek kiszony 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1625.08 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 42.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 228.46 g; W tym cukry: 34.18 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 6.39 g; WW: 20.28 Por; : 23.58 %; : 56.23 %; Ener. z T: 23.54 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 2605.98 mg;		
wtorek 2024-10-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto bulgur z soczewicą* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>), Ogórek kiszony 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Śliwka szt 2 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2318.46 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 346.08 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.04 g; WW: 31.81 Por; : 16.32 %; : 59.71 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3309.17 mg;		
wtorek 2024-10-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 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>), Twarożek z koperkiem 150 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 250 g , Szyńka wieprzowa gotowana 120 g , Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 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>), Kielbasa Szyńska wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w ostrońce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2719.68 kcal; Białko ogółem: 139.14 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 406.45 g; W tym cukry: 80.1 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 8.39 g; WW: 37.6 Por; : 20.46 %; : 59.78 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3898.28 mg;

wtorek 2024-10-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ. SEL.), Ryż na sypko 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ. SEL.), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2202.14 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 310.93 g; W tym cukry: 61.7 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 3.37 g; WW: 29.14 Por; : 13.01 %; : 56.48 %; Ener. z T: 31.83 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2676.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-10-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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, SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2116.06 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; W tym cukry: 59.6 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.79 g; WW: 30.45 Por; : 14.87 %; : 61.5 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3774.36 mg;		
środa 2024-10-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1760.16 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.7 g; Węglowodany ogółem: 251.59 g; W tym cukry: 25.93 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.44 g; WW: 22.69 Por; : 20.81 %; : 57.17 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3613.9 mg;		
środa 2024-10-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Hummus 80 g (<u>SEZ</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 ,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2324.83 kcal; Białko ogółem: 89.5 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 323.02 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.36 g; WW: 29.57 Por; : 15.4 %; : 55.58 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3208.13 mg;		
środa 2024-10-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 100 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>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 250 g , Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 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>), Paprykarz szczeciński 150 g (<u>RYB, SOJ</u>), Pomidor 80 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLUPSZ , JAJ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2630.42 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 395.31 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 28.3 g; Sól: 10.51 g; WW: 36.97 Por; : 16.15 %; : 60.11 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4569.41 mg;

środa 2024-10-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g ,	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ), 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 (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb bezglutenowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2183.57 kcal; Białko ogółem: 69.24 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g; W tym cukry: 48.95 g; Błonnik pok.: 14.48 g; Sól: 2.86 g; WW: 26.98 Por; : 12.68 %; : 52.1 %; Ener. z T: 35.99 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 3095.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-10-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLUPSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Fasolka po bretońsku 300 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Ser topiony 50 g (MLE.), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

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

czwartek 2024-10-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.), Ziemniaki gotowane () 150 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL.), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

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

czwartek 2024-10-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLUPSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Tofu 30 g (SOJ.), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (SEL, GLU JECZ.), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.), Kefir 2% tł 150 ml (MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Ser topiony 50 g (MLE.), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2333.9 kcal; Białko ogółem: 64.76 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 361.62 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 6.2 g; WW: 32.99 Por; : 11.1 %; : 61.98 %; Ener. z T: 29.79 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3882.01 mg;

czwartek 2024-10-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 100 g (SOJ, SEL.), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 2 szt (GLUPSZ.), Fasolka po bretońsku 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Ser topiony 100 g (MLE.), Sałata lodowa 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2854.71 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 93.54 g; Kw. tł. nasy.: 49 g; Węglowodany ogółem: 424.48 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 35.1 g; Sól: 11.08 g; WW: 39.05 Por; : 13.32 %; : 59.48 %; Ener. z T: 29.49 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3747.34 mg;

czwartek 2024-10-31	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.),	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) () 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa drobiowego) (bez glutenu) 150 g (SEL.), Cukinia pieczona 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 (MLE.), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.), Sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2262.43 kcal; Białko ogółem: 55.98 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.1 g; Węglowodany ogółem: 326.97 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 17.65 g; Sól: 2.56 g; WW: 30.91 Por; : 9.9 %; : 57.81 %; Ener. z T: 33.36 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 4250.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-11-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20g (MLE,), Twaróg półtłusty 80 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

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

piątek 2024-11-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JEĆZ,), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,), Twaróg półtłusty 80 g (MLE,), Jabłko 150 g ,	Szpinakowa z zacierką* 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 150 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż brązowy z musem truskawkowym b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

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

piątek 2024-11-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20g (MLE,), Twaróg półtłusty 80 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotlety z ciecierzycy () 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2540.45 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.8 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 33.4 g; Sól: 4.76 g; WW: 34.87 Por; : 13.07 %; : 60.17 %; Ener. z T: 28.48 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3515.55 mg;

piątek 2024-11-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20g (MLE,), Twaróg półtłusty 150 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 120 g (RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 250 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2967.4 kcal; Białko ogółem: 140.53 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 450.87 g; W tym cukry: 93.98 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 6.57 g; WW: 41.86 Por; : 18.94 %; : 60.78 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4954.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-11-01	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.), Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Jabłko 150 g ,	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.), Sos cytrynowy (bez glutenu i mleka) 80 ml , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2421.27 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 344.85 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 3.28 g; WW: 32.45 Por; : 14.43 %; : 56.97 %; Ener. z T: 29.81 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3750.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-11-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Szyunka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ. SOJ.), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

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

sobota 2024-11-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Szyunka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 150 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

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

sobota 2024-11-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Ser topiony 50 g (MLE.), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Pierogi z twarogiem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2462.26 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 350.88 g; W tym cukry: 81.23 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 4.99 g; WW: 32.78 Por; : 16.42 %; : 57 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2275.62 mg;

sobota 2024-11-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Szyunka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 100 g (GLU PSZ. SOJ.), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 250 g , Bigos 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR.), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Pasta z soczewicy czerwonej 120 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2775.86 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 84.1 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 402.63 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 13.6 g; WW: 36.52 Por; : 17.49 %; : 58.02 %; Ener. z T: 27.27 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4685.54 mg;

sobota 2024-11-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 70 g ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 300 g , Gulasz drobiowy z warzywami* (bez glutenu) 220 g (SEL.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Masło extra 82% 20 g (MLE.), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2388.3 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 19.2 g; Sól: 3.05 g; WW: 30.87 Por; : 14.76 %; : 54.96 %; Ener. z T: 31.35 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 4008.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-11-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

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

niedziela 2024-11-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 150 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

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

niedziela 2024-11-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 120 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Hummus 50 g (<u>SEZ</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2461.92 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 386.29 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 4.96 g; WW: 35.56 Por; : 14.52 %; : 62.76 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3929.19 mg;

niedziela 2024-11-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 80 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 250 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 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>), Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 80 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3346.03 kcal; Białko ogółem: 148.43 g; Tłuszcz: 128.03 g; Kw. tł. nasy.: 61.48 g; Węglowodany ogółem: 416.74 g; W tym cukry: 97.44 g; Błonnik pok.: 29.5 g; Sól: 10.15 g; WW: 38.8 Por; : 17.74 %; : 49.82 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 5363.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-11-03	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE₁), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL₁), Ziemniaki gotowane () 300 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Masło extra 82% 20 g (MLE₁), Pasta z kurczaka 80 g , Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2740.57 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 379.13 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 3.4 g; WW: 35.77 Por; : 14.94 %; : 55.34 %; Ener. z T: 30.75 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 5315.03 mg;