

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-01		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>), 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 ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>),
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2737.03 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 100.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; W tym cukry: 63.07 g; Błonnik pok.: 27.1 g; Sól: 9.89 g; WW: 33.09 Por; : 16.56 %; : 48.25 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2978.64 mg;

poniedziałek 2024-04-01		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>), Pomidor 80 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>),
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2642.48 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 363.95 g; W tym cukry: 60.4 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 10.16 g; WW: 34.2 Por; : 16.6 %; : 51.77 %; Ener. z T: 29.74 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 2880.73 mg;

poniedziałek 2024-04-01		
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>), 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 , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>), 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>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>),
II Śniadanie: Mandarynka 2 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1889.19 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 255.5 g; W tym cukry: 33.77 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 7.63 g; WW: 22.56 Por; : 17.21 %; : 47.74 %; Ener. z T: 32.05 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 2663.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-04-01		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa
Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>), 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>), Połudwica 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 ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wykwiwna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>),
II Śniadanie: Mandarynka 2 szt ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2347.82 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; W tym cukry: 47.63 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 8.55 g; WW: 27.42 Por; : 19.47 %; : 46.73 %; Ener. z T: 31.25 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3734.95 mg;

poniedziałek 2024-04-01		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, 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, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g ,	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>), Surówka wykwiwna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>),
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2653.73 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 89.85 g; Kw. tł. nasy.: 42.61 g; Węglowodany ogółem: 363.07 g; W tym cukry: 66.85 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 7.49 g; WW: 33.05 Por; : 16.28 %; : 49.6 %; Ener. z T: 30.47 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2348.2 mg;

poniedziałek 2024-04-01		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, 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, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Pomidor 80 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 250 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wykwiwna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</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>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>),
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3304.08 kcal; Białko ogółem: 159.3 g; Tłuszcz: 122.04 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 406.49 g; W tym cukry: 63.2 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 14.03 g; WW: 37.69 Por; : 19.29 %; : 45.54 %; Ener. z T: 33.24 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3526.88 mg;

poniedziałek 2024-04-01		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 ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>),	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>),
II Śniadanie: Biszkoptowy bezglutenowy b/c 30 g (<u>JAJ.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2406.37 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 97.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; W tym cukry: 45.26 g; Błonnik pok.: 11.43 g; Sól: 4.26 g; WW: 28.56 Por; : 14.42 %; : 47.61 %; Ener. z T: 36.48 %; Ener. z Bł.: .95 %; K: 2363.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-04-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁ SOJ₁ MLE₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ₁ MLE₁ SEL₁</u>), Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ₁ MLE₁</u>), Mus z jabłek () 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 PSZ₁ GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB₁ SEL₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2259.53 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 6.46 g; WW: 33.3 Por; : 16.33 %; : 58.81 %; Ener. z T: 22.5 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3040.98 mg;

wtorek 2024-04-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁ SOJ₁ MLE₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE₁</u>), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ₁ MLE₁ SEL₁</u>), Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ₁ MLE₁</u>), Mus z jabłek () b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB₁ SEL₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2311.83 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.95 g; WW: 35.11 Por; : 15.34 %; : 60.68 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2945.48 mg;

wtorek 2024-04-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE₁</u>), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ₁ MLE₁ SEL₁</u>), Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ₁ MLE₁</u>), Mus z jabłek () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB₁ SEL₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1695.82 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 40.7 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 260.09 g; W tym cukry: 19.5 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 5.65 g; WW: 22.96 Por; : 19.42 %; : 53.9 %; Ener. z T: 21.6 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 2811.4 mg;

wtorek 2024-04-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE₁ GLU JĘCZ₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE₁</u>), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ₁ MLE₁ SEL₁</u>), Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ₁ MLE₁</u>), Mus z jabłek () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB₁ SEL₁</u>), Pomidor 80 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (MLE₁),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g , Dip ziołowy 10 g (MLE₁),	
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2061.09 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 60.2 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 297.31 g; W tym cukry: 35.47 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 6.16 g; WW: 26.3 Por; : 18.39 %; : 50.87 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 3560.57 mg;

wtorek 2024-04-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ₁), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ₁ SOJ₁ MLE₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE₁), Ser topiony 80 g (MLE₁), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ₁ MLE₁ SEL₁), Makaron z serem 300 g (GLU PSZ₁ MLE₁), Mus z jabłek () b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 20 g (MLE₁), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB₁ SEL₁), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2454.46 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 45.05 g; Węglowodany ogółem: 355.3 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 6.93 g; WW: 33.06 Por; : 15.89 %; : 53.82 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3073.78 mg;

wtorek 2024-04-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₁), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ₁ SOJ₁ MLE₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE₁), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (SOJ₁), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ₁ MLE₁ SEL₁), Makaron z serem 400 g (GLU PSZ₁ MLE₁), Mus z jabłek () b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ₁ GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 20 g (MLE₁), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 150 g (RYB₁ SEL₁), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 250 g (MLE₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2763.99 kcal; Białko ogółem: 126 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 425.41 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 9.02 g; WW: 39.66 Por; : 18.23 %; : 57.26 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3647.52 mg;

wtorek 2024-04-02 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 (MLE₁), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ₁), Sałata zielona 20 g ,	Solferino (bez glutenu i mleka)* () 400 ml (SEL₁), Makaron bezglutenowy 220 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ₁), 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 (MLE₁), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB₁ SEL₁), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2165.21 kcal; Białko ogółem: 68.64 g; Tłuszcz: 80.6 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 292.62 g; W tym cukry: 55.6 g; Błonnik pok.: 14.42 g; Sól: 2.36 g; WW: 27.67 Por; : 12.68 %; : 51.39 %; Ener. z T: 33.5 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 3094 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-04-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Plątki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Kiwi 1 szt 1 szt ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (GOR.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Papryka świeża 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2490.56 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 389.53 g; W tym cukry: 94.28 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 8.91 g; WW: 35.98 Por; : 15.68 %; : 57.62 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4853.27 mg;

środa 2024-04-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Plątki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Banan 1szt. 1 szt ,	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2428.65 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 414.16 g; W tym cukry: 129.56 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 7.75 g; WW: 38.92 Por; : 14.26 %; : 64.08 %; Ener. z T: 19.56 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4466.68 mg;

środa 2024-04-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 250 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Papryka świeża 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (MLE, S02.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1637.78 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 244 g; W tym cukry: 25.72 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 7.26 g; WW: 21.82 Por; : 18.39 %; : 53.09 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3670.93 mg;

środa 2024-04-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Plątki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Papryka świeża 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml (MLE, S02.),	Podwieczorek: Sałatka z brokołu, oleju i koperku 100 g ,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2236.84 kcal; Białko ogółem: 100.3 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 327.99 g; W tym cukry: 46.86 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 8.37 g; WW: 29.26 Por; : 17.94 %; : 52.21 %; Ener. z T: 26.78 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 5136.32 mg;

środa 2024-04-03 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 (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Kiwi 1 szt 1 szt ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 300 g , Kotlety z buraka 300 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (GOR.), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Ser żółty 50 g (MLE.), Papryka świeża 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3004.06 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 100.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 444.57 g; W tym cukry: 106.69 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 9.32 g; WW: 40.72 Por; : 13.39 %; : 54.1 %; Ener. z T: 30.05 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 5959.17 mg;

środa 2024-04-03 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 (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (MLE.), Kiwi 1 szt 1 szt ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (GOR.), Kompot owocowy* z/c 200 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.), Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Papryka świeża 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2932.97 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 451.64 g; W tym cukry: 100.9 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 11.34 g; WW: 41.79 Por; : 17.66 %; : 56.86 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 5490.41 mg;

środa 2024-04-03 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.), Banan 1szt. 1 szt ,	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 300 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.), 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 (MLE.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2425.9 kcal; Białko ogółem: 65.68 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 380.48 g; W tym cukry: 117.1 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sól: 3.69 g; WW: 36.2 Por; : 10.83 %; : 59.67 %; Ener. z T: 27.57 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 4881.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-04-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 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 koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

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

czwartek 2024-04-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 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 koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2710.87 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 411.61 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 33.8 g; Sól: 7.81 g; WW: 37.84 Por; : 15.08 %; : 55.75 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4041.3 mg;

czwartek 2024-04-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (chleb razowy 50g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1772.79 kcal; Białko ogółem: 77.1 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 240.77 g; W tym cukry: 23.69 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 6.15 g; WW: 20.6 Por; : 17.4 %; : 46.15 %; Ener. z T: 32.36 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 3123.74 mg;

czwartek 2024-04-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 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 () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>),	Podwieczorek: Koktajl z jagód * b/c 250 g (<u>MLE,</u>),	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2492.15 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; W tym cukry: 47.01 g; Błonnik pok.: 47.21 g; Sól: 8.24 g; WW: 31.37 Por; : 17.7 %; : 50.12 %; Ener. z T: 28.13 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4978.2 mg;

czwartek 2024-04-04 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>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 koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto wegetariańskie* 400 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), 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 z jajkiem () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

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

czwartek 2024-04-04 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 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 koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3078.33 kcal; Białko ogółem: 121.8 g; Tłuszcz: 102.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.9 g; Węglowodany ogółem: 437.62 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 41.94 g; Sól: 9.91 g; WW: 39.69 Por; : 15.83 %; : 51.41 %; Ener. z T: 29.86 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4547.74 mg;

czwartek 2024-04-04 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>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) () 400 ml (<u>SEL.</u>), Risotto z mięsem drob i warzywami* 400 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml , Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>),
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (chleb bezglutenowy 50g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2344.27 kcal; Białko ogółem: 59.69 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 347.93 g; W tym cukry: 53.59 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 3.61 g; WW: 32.2 Por; : 10.18 %; : 54.95 %; Ener. z T: 32.1 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3492.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-04-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki pszenne 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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Dżem 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

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

piątek 2024-04-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Twaróg półtłusty 70 g (MLE,), Dżem 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB,), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

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

piątek 2024-04-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
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 120 g (MLE,), Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z makaronem* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB,), 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 (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kasza manna z musem truskawkowym b/c 150 g (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

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

piątek 2024-04-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,), Twaróg półtłusty 80 g (MLE,), Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB,), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR,), Pomidor 80 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),	
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2234.8 kcal; Białko ogółem: 126.65 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 306.85 g; W tym cukry: 39.4 g; Błonnik pok.: 34.8 g; Sól: 7.53 g; WW: 27.23 Por; : 22.67 %; : 48.69 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4827.4 mg;

piątek 2024-04-05	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska	
-------------------	---	--

Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenka 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>), Dżem 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kotlety ziemniaczane ze szpinakiem () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Pomidor 80 g ,
---	---	--

II Śniadanie: Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2763.92 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 95.92 g; Kw. tł. nasy.: 42.63 g; Węglowodany ogółem: 404.38 g; W tym cukry: 99.86 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 7.42 g; WW: 36.96 Por; : 12.53 %; : 53.52 %; Ener. z T: 31.23 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4168.48 mg;

piątek 2024-04-05	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna	
-------------------	--	--

Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 80 g (<u>MLE.</u>), Dżem 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Pomidor 80 g ,
--	---	--

II Śniadanie: Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3198.64 kcal; Białko ogółem: 136.08 g; Tłuszcz: 117.18 g; Kw. tł. nasy.: 53.16 g; Węglowodany ogółem: 417.51 g; W tym cukry: 106.78 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 10.18 g; WW: 38.1 Por; : 17.02 %; : 47.73 %; Ener. z T: 32.97 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4865.69 mg;

piątek 2024-04-05	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
-------------------	---	--

Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>), Dżem 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>), Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Pomidor 80 g ,
---	---	--

II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2253.8 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 2.48 g; WW: 32.87 Por; : 13.75 %; : 58.29 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3291.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Ryż na mleku/p 350 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (GLU PSZ₁), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ₁ , SOJ₁ , MLE₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE₁), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ₁ , SEL₁), Musztarda 10 g (GOR₁), Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ₁ , SEL₁), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ₁), 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 (GLU PSZ₁ , GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 20 g (MLE₁), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ₁), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Mandarynka 2 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2866.85 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 98.73 g; Kw. tł. nasy.: 41.03 g; Węglowodany ogółem: 396.74 g; W tym cukry: 99.45 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 11.28 g; WW: 36.45 Por; : 16.01 %; : 50.77 %; Ener. z T: 30.99 %; Ener. z Bt.: 2.29 %; K: 5109.04 mg;

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Ryż na mleku/p 350 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ₁ , GLU ŻYT₁), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ₁ , SOJ₁ , MLE₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE₁), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ₁ , MLE₁), Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami (*) 400 ml (MLE₁ , SEL₁), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ₁), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ₁ , GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 20 g (MLE₁), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ₁), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2674.07 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 429.77 g; W tym cukry: 131.92 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.95 g; WW: 40.03 Por; : 15.37 %; : 59.71 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bt.: 2.29 %; K: 5786.9 mg;

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE₁), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ₁ , MLE₁), Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami (*) 250 ml (MLE₁ , SEL₁), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ₁), 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 (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ₁), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml , Mandarynka 2 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1795.56 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 251.23 g; W tym cukry: 41.31 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 8.72 g; WW: 22.32 Por; : 19.46 %; : 49.63 %; Ener. z T: 27.93 %; Ener. z Bt.: 3.17 %; K: 4242.05 mg;

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoremstkwowa		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 300 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE₁), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ₁ , MLE₁), Sałata zielona 35 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ₁ , SEL₁), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (GLU PSZ₁), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ₁), Pomidor 100 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt, Twarożek 30 g (MLE.), Pomidor 15 g ,	
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.92 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 330.93 g; W tym cukry: 42.63 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 10.04 g; WW: 29.59 Por; : 19.13 %; : 53.44 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4903.96 mg;

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska

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

II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Mandarynka 2 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

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

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna

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

II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Mandarynka 2 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3300.59 kcal; Białko ogółem: 134.03 g; Tłuszcz: 117.26 g; Kw. tł. nasy.: 46.56 g; Węglowodany ogółem: 446.3 g; W tym cukry: 99.76 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 15.06 g; WW: 41.06 Por; : 16.24 %; : 49.64 %; Ener. z T: 31.97 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 5529.52 mg;

sobota 2024-04-06 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 ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu)*() 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta BG 250 g , Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa 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: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml , Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2470.56 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 84.4 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 349.86 g; W tym cukry: 105.04 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 2.43 g; WW: 33.01 Por; : 14.01 %; : 53.15 %; Ener. z T: 30.75 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 5195.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-04-07		
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 (GLU PSZ,), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (MLE,), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR,), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2620.88 kcal; Białko ogółem: 126.41 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 352.83 g; W tym cukry: 84.44 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 8.69 g; WW: 32.33 Por; : 19.29 %; : 49.16 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4388.86 mg;

niedziela 2024-04-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (MLE,), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2577.82 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 356.83 g; W tym cukry: 75 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 9.45 g; WW: 33.05 Por; : 19.09 %; : 51.3 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4120.41 mg;

niedziela 2024-04-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (MLE,), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane () 150 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100 g , Surówka Colesław b/c () 150 g (JAJ, MLE, GOR,), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1706.53 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 222.83 g; W tym cukry: 31.76 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.64 g; WW: 19.61 Por; : 21.55 %; : 45.66 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3233.35 mg;

niedziela 2024-04-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE.), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.), Papryka świeża 100 g,</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g, Surówka Colesław b/c () 150 g (JAJ, MLE, GOR.), Kompot owocowy* b/c 250 ml,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor 100 g,</p>
<p>II Śniadanie: Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE.),</p>	<p>Podwieczorek: Koktajl wieloowocowy* b/c 250 ml (MLE.),</p>	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2145.72 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 300.68 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 7.27 g; WW: 26.19 Por; : 21.51 %; : 48.6 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 5347.34 mg;

niedziela 2024-04-07		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska	
<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (MLE.), Jabłko 1 szt 1 szt,</p>	<p>Koperkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotlety sojowe 90 g (SOJ.), Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR.), Kompot owocowy* z/c 200 ml,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Hummus 60 g (SEZ.), Pomidor 80 g,</p>	
<p>II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,</p>			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2511.16 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 367.55 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 7.43 g; WW: 33.12 Por; : 16.13 %; : 52.52 %; Ener. z T: 27.3 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3708.2 mg;

niedziela 2024-04-07		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna	
<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE.), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 150 g (MLE.), Jabłko 1 szt 1 szt,</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 250 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g, Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR.), Kompot owocowy* z/c 200 ml,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 20 g (MLE.), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.), Pomidor 80 g,</p>	
<p>II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,</p>			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3198.29 kcal; Białko ogółem: 172.32 g; Tłuszcz: 105.3 g; Kw. tł. nasy.: 47.42 g; Węglowodany ogółem: 408.71 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 11.43 g; WW: 37.37 Por; : 21.55 %; : 46.55 %; Ener. z T: 29.63 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5420.41 mg;

niedziela 2024-04-07		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna	
<p>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.), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,</p>	<p>Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Brokuł gotowany* 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 (MLE.), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Pomidor 70 g,</p>	
<p>II Śniadanie: Kanapka z mięsem i sałatą (chleb bezglutenowy 50g, tłuszcz 5g, mięso 25g, sałata 5g) 1 szt (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,</p>			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2373.36 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 93.89 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 2.98 g; WW: 27.91 Por; : 15.34 %; : 47.23 %; Ener. z T: 35.6 %; Ener. z Bł.: 1.26 %; K: 3682.9 mg;