

## Jadłospisy dla oddziałów

### Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

poniedziałek 2023-12-04

Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa

Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE, _</u> ), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, _</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 70 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ),	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 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> ), Pasta z twarogu i cebuli 120 g ( <u>MLE, _</u> ), Sałata zielona 20 g ,
---	---	--

II Śniadanie: Sałata zielona 10 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ, _</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <u>MLE, _</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

**Wartości odżywcze:** E: 2681.88 kcal; B: 100.1 g; T: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; W: 450.48 g; W tym cukry: 93.18 g; Bł.: 33.74 g; Sól: 8.83 g; WW: 41.82 Por; Ener. z B: 14.93 %; Ener. z W: 62.16 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3005.58 mg;

poniedziałek 2023-12-04

Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna

Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE, _</u> ), Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, _</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 70 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE, _</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE, _</u> ), Sałata zielona 20 g ,
--	--	--

II Śniadanie: Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <u>MLE, _</u> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ, _</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
--	--	--

**Wartości odżywcze:** E: 2676.33 kcal; B: 98.79 g; T: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; W: 452.11 g; W tym cukry: 98.6 g; Bł.: 20.18 g; Sól: 7.49 g; WW: 43.34 Por; Ener. z B: 14.77 %; Ener. z W: 64.56 %; Ener. z T: 19.72 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3015.25 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-04		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE, _</u> ), Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, _</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 70 g ,	Solferino * ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE, _</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ), Pasta z twarogu i cebuli 100 g ( <u>MLE, _</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <u>MLE, _</u> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ, _</u> ), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 1836.98 kcal; B: 85.28 g; T: 40 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; W: 300.8 g; W tym cukry: 49.71 g; Bł.: 32.39 g; Sól: 6.76 g; WW: 26.96 Por; Ener. z B: 18.57 %; Ener. z W: 58.45 %; Ener. z T: 19.6 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 2840.25 mg;

poniedziałek 2023-12-04		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE, _</u> ), Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 70 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ),	Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE, _</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ), Pasta z twarogu i cebuli 120 g ( <u>MLE, _</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <u>MLE, _</u> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ, _</u> ), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2898.91 kcal; B: 100.19 g; T: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 55 g; W: 450.5 g; W tym cukry: 101.15 g; Bł.: 21.76 g; Sól: 6.57 g; WW: 43.05 Por; Ener. z B: 13.82 %; Ener. z W: 59.16 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 3198.39 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Chleb Graham 50 g ( <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> ), Ćwikła z jabłkiem () 70 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ, _</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ), Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, S02, _</u> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 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> ), Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml ( <u>MLE, _</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2794.04 kcal; B: 107.04 g; T: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; W: 437.91 g; W tym cukry: 84.56 g; Bł.: 35.34 g; Sól: 11.48 g; WW: 40.27 Por; Ener. z B: 15.32 %; Ener. z W: 57.63 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3790.48 mg;		
<b>wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <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> ), Ćwikła z jabłkiem () 70 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ, _</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ), Sos ziołowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml ( <u>MLE, _</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2789.95 kcal; B: 109.3 g; T: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.3 g; W: 450.89 g; W tym cukry: 88.21 g; Bł.: 28.01 g; Sól: 8.05 g; WW: 42.35 Por; Ener. z B: 15.67 %; Ener. z W: 60.63 %; Ener. z T: 21.69 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3869.53 mg;		
<b>wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 150 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> ), Ćwikła z jabłkiem b/c () 70 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ, _</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE, _</u> ), Sos ziołowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml ( <u>MLE, _</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2172.58 kcal; B: 105.1 g; T: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; W: 350.99 g; W tym cukry: 43.76 g; Bł.: 40.12 g; Sól: 7.8 g; WW: 31.12 Por; Ener. z B: 19.35 %; Ener. z W: 57.23 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4294.83 mg;		
<b>wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

### Jadłospisy dla oddziałów

Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Hummus 80 g ( <u>SEZ,</u> ), Ćwikła z jabłkiem () 70 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Sos ziołowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Galaretka z jajkiem i warzywami* 150 g ( <u>JAJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* 200 ml ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 3076.58 kcal; B: 87.07 g; T: 88.3 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; W: 488.88 g; W tym cukry: 87.11 g; Bł.: 21.81 g; Sól: 7.65 g; WW: 46.75 Por; Ener. z B: 11.32 %; Ener. z W: 60.73 %; Ener. z T: 25.83 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3122.04 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana 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> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 150 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 300 g , Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), 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> ), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 70 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Wafle ryżowe 60 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3122.96 kcal; B: 115.98 g; T: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; W: 486.5 g; W tym cukry: 76.26 g; Bł.: 33.17 g; Sól: 10.9 g; WW: 45.41 Por; Ener. z B: 14.86 %; Ener. z W: 58.06 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4355 mg;		
<b>środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 150 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 300 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Wafle ryżowe 60 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2931.34 kcal; B: 111.79 g; T: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; W: 493.04 g; W tym cukry: 85.24 g; Bł.: 25.93 g; Sól: 8.27 g; WW: 46.72 Por; Ener. z B: 15.25 %; Ener. z W: 63.74 %; Ener. z T: 18.77 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4637.86 mg;		
<b>środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 70 g ,	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 300 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Ogórek kiszony 70 g ,
II Śniadanie: Jabłko 150 g , Wafle ryżowe 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2276.1 kcal; B: 104.78 g; T: 39.1 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; W: 394.5 g; W tym cukry: 40.27 g; Bł.: 37.79 g; Sól: 8.61 g; WW: 35.79 Por; Ener. z B: 18.41 %; Ener. z W: 62.69 %; Ener. z T: 15.46 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4775.97 mg;		
<b>środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

### Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 150 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ),	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Pierogi z truskawkami * 300 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Hummus 80 g ( <u>SEZ,</u> ), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Wafle ryżowe 60 g ,		

**Wartości odżywcze:** E: 3172.42 kcal; B: 101.72 g; T: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; W: 503.47 g; W tym cukry: 89.17 g; Bł.: 21.96 g; Sól: 6.28 g; WW: 48.07 Por; Ener. z B: 12.83 %; Ener. z W: 60.71 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 1888.11 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-12-07</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Rzodkiew biała 70 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ), Śliwka szt 2 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasztet z ciecierzycy * 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3023.27 kcal; B: 99.58 g; T: 92.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; W: 465.12 g; W tym cukry: 85.7 g; Bł.: 37.31 g; Sól: 9.91 g; WW: 42.81 Por; Ener. z B: 13.18 %; Ener. z W: 56.6 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3959.89 mg;		
<b>czwartek 2023-12-07</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałata zielona 20 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Brokuł gotowany* 150 g ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2815.4 kcal; B: 108.16 g; T: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; W: 460.14 g; W tym cukry: 74.8 g; Bł.: 26.5 g; Sól: 8.45 g; WW: 43.33 Por; Ener. z B: 15.37 %; Ener. z W: 61.61 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3917.66 mg;		
<b>czwartek 2023-12-07</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Rzodkiew biała 70 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Brokuł gotowany* 150 g ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2247.52 kcal; B: 100.4 g; T: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.4 g; W: 371.42 g; W tym cukry: 39.31 g; Bł.: 39.07 g; Sól: 8.32 g; WW: 33.27 Por; Ener. z B: 17.87 %; Ener. z W: 59.15 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 4556.76 mg;		
<b>czwartek 2023-12-07</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

### Jadłospisy dla oddziałów

kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Ser topiony 50 g ( <b>MLE,</b> ), Rzodkiew biała 70 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Śliwka szt 2 szt ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Pasztet z ciecierzycy* 100 g ( <b>SEL,</b> ), Pomidor 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2910.59 kcal; B: 89.5 g; T: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; W: 471.52 g; W tym cukry: 81.72 g; Bł.: 35.82 g; Sól: 7.66 g; WW: 43.59 Por; Ener. z B: 12.3 %; Ener. z W: 59.88 %; Ener. z T: 24.49 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3957.68 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-12-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Powidła śliwkowe 50 g, Gruszka 1szt. 150 g, Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ),	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Ziemniaki () 300 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Papryka świeża 70 g,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <b>MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Biskopki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3132.27 kcal; B: 92.17 g; T: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; W: 520.48 g; W tym cukry: 129.54 g; Bł.: 37.62 g; Sól: 9.66 g; WW: 48.22 Por; Ener. z B: 11.77 %; Ener. z W: 61.66 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4958.82 mg;		
<b>piątek 2023-12-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Dżem 50 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ),	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Ziemniaki () 300 g, Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <b>MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Biskopki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2946.94 kcal; B: 94.8 g; T: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; W: 516.22 g; W tym cukry: 132.62 g; Bł.: 30.03 g; Sól: 7.2 g; WW: 48.53 Por; Ener. z B: 12.87 %; Ener. z W: 65.99 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4940.48 mg;		
<b>piątek 2023-12-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Gruszka 1szt. 150 g,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Ziemniaki () 300 g, Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Papryka świeża 70 g,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <b>MLE, ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Wafle ryżowe 30 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2425.83 kcal; B: 104.52 g; T: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; W: 396.76 g; W tym cukry: 60.94 g; Bł.: 41.47 g; Sól: 7.58 g; WW: 35.49 Por; Ener. z B: 17.23 %; Ener. z W: 58.58 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 5345.87 mg;		
<b>piątek 2023-12-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 50 g , Gruszka 1szt. 150 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ),	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 300 g , Kotletry sojowe 100 g ( <u>SOJ,</u> ), Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 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> ), Papryka świeża 70 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> ), Biskopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2963.18 kcal; B: 101.69 g; T: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; W: 506.21 g; W tym cukry: 127.26 g; Bł.: 35.75 g; Sól: 7.59 g; WW: 46.99 Por; Ener. z B: 13.73 %; Ener. z W: 63.51 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4566.4 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-12-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 70 g ( <u>MLE,</u> ), Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 220 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 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> ), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2847.2 kcal; B: 98.36 g; T: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; W: 449.24 g; W tym cukry: 76.4 g; Bł.: 35.54 g; Sól: 11.54 g; WW: 41.3 Por; Ener. z B: 13.82 %; Ener. z W: 58.12 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3802.04 mg;		
<b>sobota 2023-12-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 70 g ( <u>MLE,</u> ), Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ),	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 220 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2944.55 kcal; B: 105.46 g; T: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; W: 476.41 g; W tym cukry: 80.19 g; Bł.: 29.68 g; Sól: 9.37 g; WW: 44.63 Por; Ener. z B: 14.33 %; Ener. z W: 60.68 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4262.26 mg;		
<b>sobota 2023-12-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 70 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 220 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g ,

### Jadłospisy dla oddziałów

<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
--	--	--

**Wartości odżywcze:** E: 2505.49 kcal; B: 103.73 g; T: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; W: 361.2 g; W tym cukry: 39.92 g; Bł.: 42.12 g; Sól: 10.12 g; WW: 31.95 Por; Ener. z B: 16.56 %; Ener. z W: 50.94 %; Ener. z T: 29.29 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4206.88 mg;

<b>sobota 2023-12-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Parówki sojowe 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <b>GOR,</b> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 70 g ( <b>MLE,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ,</b> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 220 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ), Sałata zielona 20 g
<b>II Śniadanie:</b> Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		

**Wartości odżywcze:** E: 2903.28 kcal; B: 95.12 g; T: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; W: 478.83 g; W tym cukry: 82.98 g; Bł.: 30.75 g; Sól: 9.92 g; WW: 44.74 Por; Ener. z B: 13.1 %; Ener. z W: 61.74 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3717.27 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-10                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 70 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 300 g , Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Surówka z kapusty białej 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, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w ostrońce niejadalnej. 50 g ( <u>GOR,</u> ), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Kasza jaglana z musem truskawkowym 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3040.86 kcal; B: 107.37 g; T: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 41.03 g; W: 475.91 g; W tym cukry: 81.69 g; Bł.: 35.58 g; Sól: 11.34 g; WW: 44.11 Por; Ener. z B: 14.12 %; Ener. z W: 57.92 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4771.78 mg;		
<b>niedziela 2023-12-10                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ), Salata zielona 20 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 300 g , Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Kasza jaglana z musem truskawkowym 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2854.79 kcal; B: 123.85 g; T: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; W: 468.4 g; W tym cukry: 78.74 g; Bł.: 23.04 g; Sól: 7.54 g; WW: 44.73 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 62.4 %; Ener. z T: 18.42 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 4684.35 mg;		
<b>niedziela 2023-12-10                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 70 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 300 g , Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2288.93 kcal; B: 111.8 g; T: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; W: 345.21 g; W tym cukry: 42.65 g; Bł.: 35.21 g; Sól: 9.74 g; WW: 31.07 Por; Ener. z B: 19.54 %; Ener. z W: 54.17 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 5367.12 mg;		
<b>niedziela 2023-12-10                      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 70 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Pierogi ukraińskie () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Serek wiejski ziarnisty 150 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kasza jaglana z musem truskawkowym 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 3246.65 kcal; B: 120.5 g; T: 97.02 g; Kw. tł. nasy.: 44.27 g; W: 484.42 g; W tym cukry: 82.06 g; Bł.: 21.15 g; Sól: 9.03 g; WW: 46.45 Por; Ener. z B: 14.85 %; Ener. z W: 57.08 %; Ener. z T: 26.9 %; Ener. z Bł.: 1.3 %; K: 3097.5 mg;