

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2529.42 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 370.56 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 8.83 g; WW: 34.6 Por; : 13.95 %; : 54.7 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3454.78 mg;

<b>poniedziałek 2024-04-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>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> ), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , 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> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2298.13 kcal; Białko ogółem: 71.09 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 394.15 g; W tym cukry: 103.78 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 7.13 g; WW: 37.19 Por; : 12.37 %; : 64.63 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3475.88 mg;

<b>poniedziałek 2024-04-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <u>MLE</u> ), Mandarynka 2 szt , 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> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1685.18 kcal; Białko ogółem: 64.15 g; Tłuszcz: 38.06 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 285.25 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 6.87 g; WW: 25.01 Por; : 15.23 %; : 59.56 %; Ener. z T: 20.33 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 3538.04 mg;

<b>poniedziałek 2024-04-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</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> ), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 100 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE</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> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ), Pomidor 15 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2269.15 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 341.98 g; W tym cukry: 58.89 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 9.39 g; WW: 30.21 Por; : 18.33 %; : 53.18 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4508.41 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-04-08		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2438.85 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 379.46 g; W tym cukry: 111.44 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.07 g; WW: 34.8 Por; : 15.46 %; : 57.15 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3747.29 mg;

poniedziałek 2024-04-08		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2324.26 kcal; Białko ogółem: 62.07 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 373.71 g; W tym cukry: 105.11 g; Błonnik pok.: 15.62 g; Sól: 1.9 g; WW: 35.77 Por; : 10.68 %; : 61.63 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 3503.61 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-09</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Plátky jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dynia z wody 80 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2582.43 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 95.67 g; Kw. tł. nasy.: 70.21 g; Węglowodany ogółem: 343.15 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 9.14 g; WW: 31.01 Por; : 15.81 %; : 48.11 %; Ener. z T: 33.34 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4041.31 mg;

<b>wtorek 2024-04-09</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Plátky jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dynia z wody 80 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2309.79 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 64.36 g; Węglowodany ogółem: 347.32 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 25.1 g; Sól: 9.01 g; WW: 32.21 Por; : 17.31 %; : 55.8 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3598.49 mg;

<b>wtorek 2024-04-09</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dynia z wody 80 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1707.66 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 52.34 g; Węglowodany ogółem: 222 g; W tym cukry: 17.36 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 6.61 g; WW: 19.23 Por; : 20.64 %; : 45.12 %; Ener. z T: 30.63 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3613.37 mg;

<b>wtorek 2024-04-09</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa</b>		
Plátky jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dynia z wody 100 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 10 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2151.67 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 285.38 g; W tym cukry: 40.98 g; Błonnik pok.: 35.6 g; Sól: 8.47 g; WW: 24.9 Por; : 20.57 %; : 46.44 %; Ener. z T: 29.66 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4616.24 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-04-09			Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 80 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Pierogi ze szpinakiem * 250 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g ,	
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2420.8 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 68.6 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 7.74 g; WW: 31.51 Por: : 15.09 %; : 52.18 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 1855.94 mg;

wtorek 2024-04-09			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> ), Dynia z wody 70 g ,	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka)* 80 ml , Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałata zielona 20 g ,	
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2027.59 kcal; Białko ogółem: 68.43 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 63.28 g; Węglowodany ogółem: 283.12 g; W tym cukry: 49.28 g; Błonnik pok.: 14.97 g; Sól: 2.75 g; WW: 26.83 Por: : 13.5 %; : 52.9 %; Ener. z T: 31.2 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3095.68 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-04-10      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 20 g,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z marchwi z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2615.2 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 85.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 390.31 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 8.96 g; WW: 35.26 Por; : 13.71 %; : 53.88 %; Ener. z T: 29.52 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3816.76 mg;		
<b>środa 2024-04-10      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW</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> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</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> ), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2474.5 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 404.47 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.66 g; WW: 37.45 Por; : 14.7 %; : 60.58 %; Ener. z T: 22.19 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3810.21 mg;		
<b>środa 2024-04-10      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1716.63 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 269.06 g; W tym cukry: 21.03 g; Błonnik pok.: 33.7 g; Sól: 5.74 g; WW: 23.59 Por; : 17.32 %; : 54.84 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 3037.45 mg;		
<b>środa 2024-04-10      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</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> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g, 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> ), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ),		
<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ),		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2092.88 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 42.91 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 6.26 g; WW: 30.11 Por; : 17.93 %; : 57.45 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 3.9 %; K: 5777.08 mg;		
<b>środa 2024-04-10      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Ser topiony 80 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,</p>	<p>Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>), Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g, Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,</p>	<p>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>), Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,</p>		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2701.1 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 102.99 g; Kw. tł. nasy.: 45.88 g; Węglowodany ogółem: 383.51 g; W tym cukry: 86.18 g; Błonnik pok.: 41 g; Sól: 9.49 g; WW: 34.23 Por; : 11.97 %; : 50.72 %; Ener. z T: 34.31 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3960.85 mg;

środa 2024-04-10 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</span>		
<p>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,</p>	<p>Ziemniaczana *(bez glutenu i mleka) () 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u>), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Pomidor 80 g,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Chleb bezglutenowy 50 g, Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,</p>		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2144.41 kcal; Białko ogółem: 61.33 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 16.18 g; Sól: 2.85 g; WW: 29.43 Por; : 11.44 %; : 55.03 %; Ener. z T: 31.42 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 4394.67 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Pasztet z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2676.13 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 394.7 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 8.34 g; WW: 36.22 Por; : 14.97 %; : 54 %; Ener. z T: 27.5 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3638.8 mg;

<b>czwartek 2024-04-11</b>		
<b>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 , 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> ), Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2444.11 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 386.75 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 19.7 g; Sól: 7.71 g; WW: 36.79 Por; : 14.28 %; : 60.07 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 2721.75 mg;

<b>czwartek 2024-04-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE,</u> ), Pasztet z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż brązowy z jabłkiem prażonym b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1774.04 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 251.73 g; W tym cukry: 27.11 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 6.37 g; WW: 22.06 Por; : 16.46 %; : 49.6 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 2543.17 mg;

<b>czwartek 2024-04-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Pasztet z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</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> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Pomarańcza 150 g , Orzechy włoskie luskane 10 g ( <u>ORZ,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2522.41 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 91.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g; W tym cukry: 48.43 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 7.78 g; WW: 29.42 Por; : 16.19 %; : 46.58 %; Ener. z T: 32.8 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4646.53 mg;

<b>czwartek 2024-04-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Pasztet z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Salata zielona 20 g,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron z warzywami* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Twarożek 120 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2522.5 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 405.71 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 5.48 g; WW: 37.65 Por; : 14.64 %; : 59.59 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3485.12 mg;

<b>czwartek 2024-04-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ), Salata zielona 20 g,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu i mleka) () 400 ml ( <b>SEL,</b> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* (bez glutenu) 350 g ( <b>SEL,</b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Twarożek 120 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2336.52 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 12.41 g; Sól: 1.64 g; WW: 31.89 Por; : 12.57 %; : 54.55 %; Ener. z T: 31.18 %; Ener. z Bł.: 1.06 %; K: 2241.34 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-12      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), 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> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> ), Powidła śliwkowe 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Papryka świeża 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml, Biskopki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2749.7 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 404.53 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 7.46 g; WW: 37.43 Por; : 15.4 %; : 54.43 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4176.93 mg;		
<b>piątek 2024-04-12      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), 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> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, 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> ), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml, Biskopki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2549.15 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 401.94 g; W tym cukry: 110.11 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 7.12 g; WW: 37.55 Por; : 16.29 %; : 59.03 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3795.67 mg;		
<b>piątek 2024-04-12      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Krupnik jęczmienny * 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Papryka świeża 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1704.92 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 223.99 g; W tym cukry: 24.9 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 5.81 g; WW: 19.82 Por; : 20.56 %; : 46.35 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 3487.89 mg;		
<b>piątek 2024-04-12      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoreszkowa</b>		
Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g, 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> ), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Papryka świeża 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml,		
<b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2243.6 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.3 g; Węglowodany ogółem: 292.38 g; W tym cukry: 46.14 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.63 g; WW: 26.29 Por; : 19.38 %; : 46.82 %; Ener. z T: 31.26 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4290.23 mg;		
<b>piątek 2024-04-12      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> ), Powidła śliwkowe 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotletry sojowe 90 g ( <b>SOJ</b> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), Papryka świeża 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml, Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2415.51 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 396.65 g; W tym cukry: 108.06 g; Błonnik pok.: 36.8 g; Sól: 6.11 g; WW: 35.98 Por; : 14.56 %; : 59.59 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3534.26 mg;

piątek 2024-04-12 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</span>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Ryżowa (bez mleka i glutenu)* 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml, Biszkopty bezglutenowe b/c 30 g ( <b>JAJ</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2271.49 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 323.54 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 16.38 g; Sól: 2.96 g; WW: 30.59 Por; : 13.04 %; : 54.09 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3073.61 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <u>SEL,</u> ), Surówka z marchwi () 150 g ( <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 z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2630.02 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 71.13 g; Węglowodany ogółem: 385.56 g; W tym cukry: 72.61 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 11.27 g; WW: 35.16 Por; : 12.87 %; : 53.37 %; Ener. z T: 30.72 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3512.95 mg;		
<b>sobota 2024-04-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</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> ), Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2521.62 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 65.5 g; Kw. tł. nasy.: 63.81 g; Węglowodany ogółem: 405.18 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 8.32 g; WW: 37.82 Por; : 14.43 %; : 60.03 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3558.84 mg;		
<b>sobota 2024-04-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 100 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 150 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi b/c () 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2031.16 kcal; Białko ogółem: 58.6 g; Tłuszcz: 112.01 g; Kw. tł. nasy.: 81.33 g; Węglowodany ogółem: 209.99 g; W tym cukry: 17.99 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 7.03 g; WW: 17.89 Por; : 11.54 %; : 35.32 %; Ener. z T: 49.63 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 2354.08 mg;		
<b>sobota 2024-04-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoreszkowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi b/c () 150 g ( <u>MLE,</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> ), Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka wiosenna 100 g ,		
<b>Podwieczorek:</b> Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ), Mus z truskawek* b/c 50 g ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2135.25 kcal; Białko ogółem: 99.5 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 314.14 g; W tym cukry: 37.49 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 8.69 g; WW: 27.54 Por; : 18.64 %; : 51.5 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 5122.06 mg;		
<b>sobota 2024-04-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<b>MLE, GLU OW</b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (<b>GLU PSZ</b>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<b>MLE</b>), Parówki sojowe 80 g (<b>GLU PSZ, SOJ</b>), Ketchup 20 g (<b>SEL</b>), Ogórek kiszony 80 g,</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>), Kotlety ryżowe 300 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b>), Buraczki oprószone () 150 g (<b>GLU PSZ</b>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>), Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>), Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>), Ser topiony 50 g (<b>MLE</b>), Sałata zielona 20 g,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,</p>		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2733.89 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 100.01 g; Kw. tł. nasy.: 78.89 g; Węglowodany ogółem: 375.81 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 11.22 g; WW: 34.62 Por; : 13.8 %; : 50.69 %; Ener. z T: 32.92 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3129.09 mg;

sobota 2024-04-13 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</span>		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<b>MLE</b>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<b>JAJ</b>), Pomidor 70 g,</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml (<b>SEL</b>), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 250 g (<b>SEL</b>), Buraczki oprószone () (bez glutenu) 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* (bez glutenu) 100 g (<b>SOJ, SEL</b>), Sałata zielona 20 g,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,</p>		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2215.93 kcal; Białko ogółem: 58.22 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.3 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 2.68 g; WW: 31.72 Por; : 10.51 %; : 57.38 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3045.51 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-04-14</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> , <u>MLE.</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE.</u> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> , <u>MLE. SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlek schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ), Mandarynka 2 szt ,
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SOJ.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2598.05 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 73.7 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 396.99 g; W tym cukry: 96.23 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 8.44 g; WW: 36.34 Por; : 15.59 %; : 55.96 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4486.26 mg;		
<b>niedziela 2024-04-14</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE. GLU JEĆZ.</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> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 80 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Schab gotowany 80 g , Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ), Banan 1szt. 1 szt ,
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SOJ.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2585.56 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 409.81 g; W tym cukry: 107.55 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 8.46 g; WW: 38.56 Por; : 16.22 %; : 59.54 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4544.07 mg;		
<b>niedziela 2024-04-14</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE.</u> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Schab gotowany 80 g , Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1590.94 kcal; Białko ogółem: 90.1 g; Tłuszcz: 36.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 240.04 g; W tym cukry: 23.53 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 7.11 g; WW: 21.15 Por; : 22.65 %; : 52.9 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 3850.06 mg;		
<b>niedziela 2024-04-14</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <u>MLE. GLU JEĆZ.</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE.</u> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Schab gotowany 80 g , Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. 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% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ),		
<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt , Szynek z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ), Pomidor 15 g ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2013.61 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 285.91 g; W tym cukry: 37.22 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 8.23 g; WW: 25.44 Por; : 21.03 %; : 50.27 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4453.9 mg;		
<b>niedziela 2024-04-14</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ), Rzodkiew biała 80 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Pierogi z twarogiem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Kakao/p 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ), Mandarynka 2 szt ,
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2959.24 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 450.92 g; W tym cukry: 136.73 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 6.46 g; WW: 42.3 Por; : 13.42 %; : 57.03 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3304.92 mg;

niedziela 2024-04-14 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</span>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 200 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 80 g ,	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ), Banan 1szt. 1 szt ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3375.07 kcal; Białko ogółem: 69.57 g; Tłuszcz: 204.77 g; Kw. tł. nasy.: 150.54 g; Węglowodany ogółem: 321.81 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 14.63 g; Sól: 2.77 g; WW: 30.76 Por; : 8.25 %; : 36.41 %; Ener. z T: 54.6 %; Ener. z Bł.: .87 %; K: 3845.53 mg;