

### Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-12</b> <b>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 Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzarniczych 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ), Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <u>MLE, SO2</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 ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2627.95 kcal; B: 103.66 g; T: 83.09 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; W: 382.73 g; W tym cukry: 104.81 g; Bł.: 34 g; Sól: 10.17 g; WW: 34.86 Por; Ener. z B: 15.78 %; Ener. z W: 53.08 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4136.48 mg;

<b>poniedziałek 2024-02-12</b> <b>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 , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ), Pulpet wieprzowy 80 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> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2483.66 kcal; B: 88.97 g; T: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; W: 391.23 g; W tym cukry: 93.69 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 7.84 g; WW: 36.47 Por; Ener. z B: 14.33 %; Ener. z W: 58.74 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4002.89 mg;

<b>poniedziałek 2024-02-12</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> ), Szyńka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Kapuśniak z kapusty białej * 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ), Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <u>MLE, SO2</u> ), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 1730.65 kcal; B: 75.53 g; T: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; W: 260.74 g; W tym cukry: 52.25 g; Bł.: 32.43 g; Sól: 7.5 g; WW: 22.83 Por; Ener. z B: 17.46 %; Ener. z W: 52.77 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 3236.75 mg;

<b>poniedziałek 2024-02-12</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ), Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g ( <u>SEL</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2460.43 kcal; B: 98.3 g; T: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.76 g; W: 373.02 g; W tym cukry: 98.02 g; Bł.: 29.14 g; Sól: 8.91 g; WW: 34.37 Por; Ener. z B: 15.98 %; Ener. z W: 55.91 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3381.58 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki 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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa 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 () 200 g, Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Surówka wykwintna 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:** E: 2582.43 kcal; B: 102.06 g; T: 95.67 g; Kw. tł. nasy.: 70.21 g; W: 343.15 g; W tym cukry: 64.66 g; Bł.: 32.53 g; Sól: 9.14 g; WW: 31.01 Por; Ener. z B: 15.81 %; Ener. z W: 48.11 %; Ener. z T: 33.34 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4041.31 mg;

<b>wtorek 2024-02-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki 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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa 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 () 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:** E: 2309.79 kcal; B: 99.97 g; T: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 64.36 g; W: 347.32 g; W tym cukry: 63.06 g; Bł.: 25.1 g; Sól: 9.01 g; WW: 32.21 Por; Ener. z B: 17.31 %; Ener. z W: 55.8 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3598.49 mg;

<b>wtorek 2024-02-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dynia z wody 80 g,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Surówka wykwintna 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:** E: 1707.66 kcal; B: 88.12 g; T: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 52.34 g; W: 222 g; W tym cukry: 17.36 g; Bł.: 29.37 g; Sól: 6.61 g; WW: 19.23 Por; Ener. z B: 20.64 %; Ener. z W: 45.12 %; Ener. z T: 30.63 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3613.37 mg;

<b>wtorek 2024-02-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Płatki 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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 80 g ( <b>MLE</b> ),	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ), Pierogi ze szpinakiem* 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), 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:** E: 2399.24 kcal; B: 91.43 g; T: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 68.69 g; W: 344.08 g; W tym cukry: 55.28 g; Bł.: 27.96 g; Sól: 7.75 g; WW: 31.53 Por; Ener. z B: 15.24 %; Ener. z W: 52.7 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 1830.74 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-02-14</b> <b>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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</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> ), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2571.14 kcal; B: 78.41 g; T: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.3 g; W: 372.59 g; W tym cukry: 84.31 g; Bł.: 29.46 g; Sól: 7.65 g; WW: 34.36 Por; Ener. z B: 12.2 %; Ener. z W: 53.38 %; Ener. z T: 32.11 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3231.21 mg;		
<b>środa 2024-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Sos jogurtowo-porcęzkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2472.09 kcal; B: 78.29 g; T: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; W: 433.59 g; W tym cukry: 110.18 g; Bł.: 32.5 g; Sól: 6.97 g; WW: 40.16 Por; Ener. z B: 12.67 %; Ener. z W: 64.9 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4170.55 mg;		
<b>środa 2024-02-14</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> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 250 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Sos jogurtowo-porcęzkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 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 z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1711.23 kcal; B: 65.62 g; T: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; W: 278.24 g; W tym cukry: 36.4 g; Bł.: 39.48 g; Sól: 5.02 g; WW: 23.87 Por; Ener. z B: 15.34 %; Ener. z W: 55.81 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 4.61 %; K: 3122.29 mg;		
<b>środa 2024-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Sos jogurtowo-porcęzkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2520.56 kcal; B: 72.07 g; T: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; W: 412.37 g; W tym cukry: 109.67 g; Bł.: 34.71 g; Sól: 7.5 g; WW: 37.87 Por; Ener. z B: 11.44 %; Ener. z W: 59.93 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3966.95 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-02-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Pasztet z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2688.26 kcal; B: 99.52 g; T: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; W: 403.84 g; W tym cukry: 75.29 g; Bł.: 29.12 g; Sól: 8.2 g; WW: 37.53 Por; Ener. z B: 14.81 %; Ener. z W: 55.76 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3531.46 mg;

<b>czwartek 2024-02-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2444.11 kcal; B: 87.26 g; T: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; W: 386.75 g; W tym cukry: 72.58 g; Bł.: 19.7 g; Sól: 7.71 g; WW: 36.79 Por; Ener. z B: 14.28 %; Ener. z W: 60.07 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 2721.75 mg;

<b>czwartek 2024-02-15</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> ), Pasztet z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Ryż brązowy z jabłkiem prażonym 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 1728.62 kcal; B: 66.74 g; T: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; W: 258.54 g; W tym cukry: 25.38 g; Bł.: 28.28 g; Sól: 6.02 g; WW: 23.09 Por; Ener. z B: 15.44 %; Ener. z W: 53.28 %; Ener. z T: 27.4 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 2543.17 mg;

<b>czwartek 2024-02-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Pasztet z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron z warzywami* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana 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> ), 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:** E: 2424.67 kcal; B: 86.37 g; T: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; W: 394.02 g; W tym cukry: 77.81 g; Bł.: 29.62 g; Sól: 5.24 g; WW: 36.52 Por; Ener. z B: 14.25 %; Ener. z W: 60.12 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3212.29 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-02-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), 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</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Ziemniaki () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej 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</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), Papryka świeża 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml, Biskopty 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2749.7 kcal; B: 105.83 g; T: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; W: 404.53 g; W tym cukry: 108.33 g; Bł.: 30.37 g; Sól: 7.46 g; WW: 37.43 Por; Ener. z B: 15.4 %; Ener. z W: 54.43 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4176.93 mg;

<b>piątek 2024-02-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Ziemniaki () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml, Biskopty 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2549.15 kcal; B: 103.79 g; T: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; W: 401.94 g; W tym cukry: 110.11 g; Bł.: 25.76 g; Sól: 7.12 g; WW: 37.55 Por; Ener. z B: 16.29 %; Ener. z W: 59.03 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3795.67 mg;

<b>piątek 2024-02-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</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</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Ziemniaki () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej 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</u> , <u>MLE</u> , <u>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,		

**Wartości odżywcze:** E: 1704.92 kcal; B: 87.63 g; T: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; W: 223.99 g; W tym cukry: 24.9 g; Bł.: 26.42 g; Sól: 5.81 g; WW: 19.82 Por; Ener. z B: 20.56 %; Ener. z W: 46.35 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 3487.89 mg;

<b>piątek 2024-02-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), 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</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), Papryka świeża 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml, Biskopty 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2415.51 kcal; B: 87.91 g; T: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; W: 396.65 g; W tym cukry: 108.06 g; Bł.: 36.8 g; Sól: 6.11 g; WW: 35.98 Por; Ener. z B: 14.56 %; Ener. z W: 59.59 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3534.26 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-02-17</b> <b>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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Parówki cięszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Ogórek kiszony 80 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2539.75 kcal; B: 82.51 g; T: 88.02 g; Kw. tł. nasy.: 70.25 g; W: 365.32 g; W tym cukry: 59.59 g; Bł.: 27.62 g; Sól: 10.87 g; WW: 33.86 Por; Ener. z B: 12.99 %; Ener. z W: 53.19 %; Ener. z T: 31.19 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2954.29 mg;

<b>sobota 2024-02-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2521.62 kcal; B: 90.99 g; T: 65.5 g; Kw. tł. nasy.: 63.81 g; W: 405.18 g; W tym cukry: 71.46 g; Bł.: 26.77 g; Sól: 8.32 g; WW: 37.82 Por; Ener. z B: 14.43 %; Ener. z W: 60.03 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3558.84 mg;

<b>sobota 2024-02-17</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 100 g ( <u>MLE</u> ), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Ogórek kiszony 80 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 150 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Buraczki oprószone () b/c 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2184.98 kcal; B: 65.56 g; T: 111.49 g; Kw. tł. nasy.: 110.7 g; W: 242.48 g; W tym cukry: 19.55 g; Bł.: 30.86 g; Sól: 7.6 g; WW: 21.1 Por; Ener. z B: 12 %; Ener. z W: 38.74 %; Ener. z T: 45.92 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 2506.93 mg;

<b>sobota 2024-02-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Parówki sojowe 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Ogórek kiszony 80 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kotlety ryżowe 300 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2733.89 kcal; B: 94.35 g; T: 100.01 g; Kw. tł. nasy.: 78.89 g; W: 375.81 g; W tym cukry: 69.62 g; Bł.: 29.38 g; Sól: 11.22 g; WW: 34.62 Por; Ener. z B: 13.8 %; Ener. z W: 50.69 %; Ener. z T: 32.92 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3129.09 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-02-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Rzepa biała 80 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2606.69 kcal; B: 101.02 g; T: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; W: 399.23 g; W tym cukry: 97.77 g; Bł.: 33.69 g; Sól: 8.46 g; WW: 36.56 Por; Ener. z B: 15.5 %; Ener. z W: 56.09 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4452.98 mg;

<b>niedziela 2024-02-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ),	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ), Mandarynka 2 szt,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2503.06 kcal; B: 104.33 g; T: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; W: 388.81 g; W tym cukry: 89.24 g; Bł.: 26.86 g; Sól: 8.52 g; WW: 36.17 Por; Ener. z B: 16.67 %; Ener. z W: 57.84 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4159.18 mg;

<b>niedziela 2024-02-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Rzepa biała 80 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 1634.08 kcal; B: 91.23 g; T: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; W: 244.53 g; W tym cukry: 24.31 g; Bł.: 29.8 g; Sól: 7.13 g; WW: 21.52 Por; Ener. z B: 22.33 %; Ener. z W: 52.56 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 3891.78 mg;

<b>niedziela 2024-02-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Hummus 80 g ( <u>SEZ</u> ), Rzepa biała 80 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Pierogi z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Jablko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE</u> ), 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> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2763.2 kcal; B: 96.81 g; T: 88.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; W: 402.69 g; W tym cukry: 96.29 g; Bł.: 25.32 g; Sól: 6.47 g; WW: 37.87 Por; Ener. z B: 14.01 %; Ener. z W: 54.63 %; Ener. z T: 28.83 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 2340.82 mg;