

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki pszenne 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> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2426.95 kcal; Białko ogółem: 87.9 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; W tym cukry: 57.72 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.66 g; WW: 31.37 Por; : 14.49 %; : 980.84 %; Ener. z T: 31.72 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2981.38 mg;

poniedziałek 2024-04-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 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> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami(*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2297.54 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 6.34 g; WW: 33.06 Por; : 14.21 %; : 961.54 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 2599.94 mg;

poniedziałek 2024-04-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</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> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1786.66 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 255.9 g; W tym cukry: 24.29 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 8.47 g; WW: 22.61 Por; : 17.31 %; : 514.21 %; Ener. z T: 27.97 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 2542.64 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-04-15 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa</span>		
Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</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% 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z jagód * b/c 200 g ( <b>MLE</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2111.29 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 299.44 g; W tym cukry: 38.5 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 8.34 g; WW: 26.12 Por; : 16.4 %; : 597.5 %; Ener. z T: 29.82 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 3733.26 mg;

poniedziałek 2024-04-15 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</span>		
Płatki pszenne 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> ), Hummus 80 g ( <b>SEZ</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2610.08 kcal; Białko ogółem: 91.3 g; Tłuszcz: 97.4 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 354.09 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 6.62 g; WW: 32.78 Por; : 13.99 %; : 979.94 %; Ener. z T: 33.58 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2915.11 mg;

poniedziałek 2024-04-15 <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> ), Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*( <b>)</b> (bez glutenu) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez glutenu) 300 g ( <b>MLE</b> ), 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> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb bezglutenowy 50g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2016.01 kcal; Białko ogółem: 53.57 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 290.83 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 10.26 g; Sól: 1.42 g; WW: 28.02 Por; : 10.63 %; : 850.1 %; Ener. z T: 31.79 %; Ener. z Bł.: 1.02 %; K: 1890.33 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Szyntka wieprzowa gotowana 80 g , Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Rzodkiew biała 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2330.33 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.3 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 30.4 g; Sól: 5.7 g; WW: 29.89 Por; : 20.35 %; : 1097.85 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bt.: 2.61 %; K: 4656.97 mg;

<b>wtorek 2024-04-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Szyntka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g ( <u>SEL,</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2468.29 kcal; Białko ogółem: 118.9 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 349.29 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 5.8 g; WW: 32.49 Por; : 19.27 %; : 1105.96 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bt.: 2 %; K: 4417.71 mg;

<b>wtorek 2024-04-16</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> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ryżem * 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 150 g , Szyntka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Rzodkiew biała 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1653.98 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 217.27 g; W tym cukry: 36.96 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 4.99 g; WW: 18.89 Por; : 24.43 %; : 691.15 %; Ener. z T: 26.63 %; Ener. z Bt.: 3.55 %; K: 3675.85 mg;

<b>wtorek 2024-04-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa</b>		
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> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Szyntka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Rzodkiew biała 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1995.45 kcal; Białko ogółem: 107.6 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 259.69 g; W tym cukry: 38.42 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 5.85 g; WW: 22.71 Por; : 21.57 %; : 767.64 %; Ener. z T: 29.87 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4222.6 mg;

wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Kaszotto bulgur z soczewicą* 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Galaretkę z jajkiem i warzywami* 150 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ), Rzodkiew biała 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2244.37 kcal; Białko ogółem: 95.9 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 331.16 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 5.41 g; WW: 30.24 Por; : 17.09 %; : 1081.64 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2856.75 mg;

wtorek 2024-04-16 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 ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, Sałatka z buraczków i jabłka 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 ( <b>MLE.</b> ), Galaretkę drobiową z udźca kurczaka* dieta 150 g ( <b>SEL.</b> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2168.54 kcal; Białko ogółem: 75.53 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 287.31 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 19.1 g; Sól: 3.44 g; WW: 26.75 Por; : 13.93 %; : 993.46 %; Ener. z T: 34.34 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3557.6 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-04-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></u> ), Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <u>MLE, SO2<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL<sub>1</sub></u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2245.03 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; W tym cukry: 68.8 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.22 g; WW: 30.16 Por; : 14.15 %; : 1175.18 %; Ener. z T: 29.84 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3712.46 mg;

<b>środa 2024-04-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></u> ), Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL<sub>1</sub></u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2267.53 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 347 g; W tym cukry: 66.4 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.32 g; WW: 32.71 Por; : 15.17 %; : 1171.93 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3717.58 mg;

<b>środa 2024-04-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki gotowane () 150 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></u> ), Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <u>MLE, SO2<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL<sub>1</sub></u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1882.15 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 256.55 g; W tym cukry: 32.68 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 7.72 g; WW: 22.8 Por; : 18.66 %; : 725.47 %; Ener. z T: 30.1 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3689 mg;

<b>środa 2024-04-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></u> ), Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <u>MLE, SO2<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL<sub>1</sub></u> ), Pomidor 80 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ),	
---	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2210.52 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 312.03 g; W tym cukry: 34.48 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 8.78 g; WW: 27.71 Por; : 18.66 %; : 820.7 %; Ener. z T: 28.21 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4422.95 mg;

środa 2024-04-17	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska	
------------------	---	--

kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Hummus 80 g ( <b>SEZ<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <b>MLE, SOZ<sub>1</sub></b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g ,
--	--	--

<b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2365.96 kcal; Białko ogółem: 88.2 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; W tym cukry: 67.2 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 6.54 g; WW: 29.98 Por; : 14.91 %; : 1119.4 %; Ener. z T: 30.31 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3335.63 mg;

środa 2024-04-17	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 ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona 20 g ,	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ<sub>1</sub></b> ), 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 ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g ,
--	---	---

<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb bezglutenowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
---	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2153.41 kcal; Białko ogółem: 68.88 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 287.19 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 15.98 g; Sól: 2.86 g; WW: 27.17 Por; : 12.79 %; : 959.67 %; Ener. z T: 34.77 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3265.56 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> , <b>MLE, SEL, GOR.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2294.93 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 343.78 g; W tym cukry: 84.38 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.81 g; WW: 31.49 Por; : 12.57 %; : 1069.87 %; Ener. z T: 30.06 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3421.32 mg;		
<b>czwartek 2024-04-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ),	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLUPSZ.</b> , <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2363.09 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 385.34 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 5.92 g; WW: 36.16 Por; : 14.26 %; : 1292.34 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4762.75 mg;		
<b>czwartek 2024-04-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 250 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ), Ziemniaki gotowane () 150 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1828.34 kcal; Białko ogółem: 79.58 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.9 g; Węglowodany ogółem: 268.33 g; W tym cukry: 46.7 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 6.43 g; WW: 23.84 Por; : 17.41 %; : 685.78 %; Ener. z T: 27.5 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 4261.74 mg;		
<b>czwartek 2024-04-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	
--	-------------------------------------	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2134.43 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 7.17 g; WW: 30.32 Por; : 16.57 %; : 849.6 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 5280.3 mg;

czwartek 2024-04-18	Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska	
---------------------	---	--

Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Tofu 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami ( ) * 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <b>SEL, GLU                  JECZ.</b> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU                  PSZ.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> ), Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata lodowa 20 g ,
--	--	--

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2341.8 kcal; Białko ogółem: 64.87 g; Tłuszcz: 80.1 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 356.96 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 6.49 g; WW: 32.54 Por; : 11.08 %; : 1123.93 %; Ener. z T: 30.78 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3779.89 mg;

czwartek 2024-04-18	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 ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ),	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) ( ) 400 ml ( <b>SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane ( ) 200 g , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa drobiowego) (bez glutenu) 150 g ( <b>SEL.</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata lodowa 20 g ,
---	--	---

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2164.68 kcal; Białko ogółem: 57.59 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 2.53 g; WW: 31.11 Por; : 10.64 %; : 1174.94 %; Ener. z T: 29.83 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4072.26 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), 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> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB,</b> ), Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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 koperkiem -dieta 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Ryż z mussem truskawkowym 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2508.6 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 5.37 g; WW: 34.32 Por.; : 17.93 %; : 1197.92 %; Ener. z T: 25.17 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4311.8 mg;

piątek 2024-04-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), 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> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB,</b> ), Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Ryż z mussem truskawkowym 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2634.61 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 73.3 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 392.11 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 5.57 g; WW: 36.89 Por.; : 17.14 %; : 1206.05 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4036.49 mg;

piątek 2024-04-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ,</b> ), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt,	Szpinakowa z zacierką* 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane () 150 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB,</b> ), Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Ryż brązowy z mussem truskawkowym b/c 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1894.28 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 271.18 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 4.93 g; WW: 23.98 Por.; : 21.8 %; : 735.26 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4023.85 mg;

piątek 2024-04-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ,</b> ), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ), Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Ryż brązowy z mussem truskawkowym b/c 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 10 g,	

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2383.67 kcal; Białko ogółem: 125.91 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 329.25 g; W tym cukry: 52.27 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 7.43 g; WW: 29.16 Por; : 21.13 %; : 856.78 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bt.: 3.14 %; K: 4724.36 mg;

piątek 2024-04-19 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</span>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane ( ) 200 g , Kotlety z ciecierzycy ( ) 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ryż z musem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2586.79 kcal; Białko ogółem: 86.8 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 384.21 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 5.06 g; WW: 35.05 Por; : 13.42 %; : 1224.37 %; Ener. z T: 28.85 %; Ener. z Bt.: 2.59 %; K: 3606.11 mg;

piątek 2024-04-19 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</span>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ), 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 1 szt 1 szt ,	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane ( ) 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ), Sos cytrynowy (bez glutenu i mleka) 80 ml , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ), 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> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Ryż z musem truskawkowym 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2467.61 kcal; Białko ogółem: 91.1 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 3.58 g; WW: 32.63 Por; : 14.77 %; : 1088.22 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bt.: 1.57 %; K: 3840.57 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</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> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Paszтет z soczewicy* 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2499.51 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 91.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 339.52 g; W tym cukry: 66.04 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 10.5 g; WW: 30.47 Por; : 15.43 %; : 995.55 %; Ener. z T: 33.08 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4180.9 mg;		
<b>sobota 2024-04-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</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> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 220 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 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> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2329.01 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 8.42 g; WW: 30.54 Por; : 17.46 %; : 1021.83 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3668.21 mg;		
<b>sobota 2024-04-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE.</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 150 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1946.68 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.2 g; Węglowodany ogółem: 261.04 g; W tym cukry: 29.96 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 7.6 g; WW: 22.89 Por; : 20.57 %; : 647.59 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3719.11 mg;		
<b>sobota 2024-04-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE.</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Ogórek kiszony 70 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 220 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Surówka z marchwi i jabłka 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> ), Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <u>MLE</u> , <u>S02.</u> ),	

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2409.85 kcal; Białko ogółem: 115.3 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 333.44 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 8.57 g; WW: 29.64 Por; : 19.14 %; : 786.59 %; Ener. z T: 28.85 %; Ener. z Bt.: 3.19 %; K: 4643.56 mg;

sobota 2024-04-20		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ), Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Pierogi z twarogiem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Pasztet z soczewicy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2580.98 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 357.58 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 25.2 g; Sól: 5.15 g; WW: 33.37 Por; : 16.04 %; : 957.67 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bt.: 1.95 %; K: 2255.94 mg;

sobota 2024-04-20		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 70 g ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 300 g , Gulasz drobiowy z warzywami* (bez glutenu) 220 g ( <b>SEL.</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2388.3 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 19.2 g; Sól: 3.05 g; WW: 30.87 Por; : 14.76 %; : 981.88 %; Ener. z T: 31.35 %; Ener. z Bt.: 1.61 %; K: 4008.19 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-04-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> , <u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> , <u>GOR<sub>1</sub></u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> , <u>JAJ<sub>1</sub></u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2749.33 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 101.25 g; Kw. tł. nasy.: 49.55 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.14 g; WW: 33.38 Por; : 16.75 %; : 1098.84 %; Ener. z T: 33.14 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4642.04 mg;

<b>niedziela 2024-04-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> , <u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 120 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> , <u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> , <u>JAJ<sub>1</sub></u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2629.7 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 395.93 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 6.92 g; WW: 37.39 Por; : 16.94 %; : 1234.61 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 4563.5 mg;

<b>niedziela 2024-04-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Twarożek 80 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki gotowane () 150 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> , <u>GLU OW<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1861.77 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 234.45 g; W tym cukry: 32.94 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 5.78 g; WW: 21.08 Por; : 23.73 %; : 655.55 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3964.27 mg;

<b>niedziela 2024-04-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bogatoresztkowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Twarożek 80 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 35 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Pomidor 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> , <u>GLU OW<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Kiwi 1 szt 1 szt ,	

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2158.67 kcal; Białko ogółem: 121.15 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 293.6 g; W tym cukry: 41.9 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 6.67 g; WW: 26.39 Por; : 22.45 %; : 831.32 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4731.34 mg;

niedziela 2024-04-21 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</span>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>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> ), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 120 g ( <b>MLE.</b> ), Banan 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ.</b> , <b>SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotlety sojowe 90 g ( <b>SOJ.</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> , <b>GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> , <b>JAJ.</b> , <b>MLE.</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2461.92 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 386.29 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 4.96 g; WW: 35.56 Por; : 14.52 %; : 1200.2 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3929.19 mg;

niedziela 2024-04-21 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</span>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 150 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE.</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Banan 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 300 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Brokuł gotowany* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 150 g, Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ), Pasta z kurczaka 80 g, Pomidor 70 g,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2740.57 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 379.13 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 3.4 g; WW: 35.77 Por; : 14.94 %; : 1105.42 %; Ener. z T: 30.75 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 5315.03 mg;