

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki pszenne 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana 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>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2622.93 kcal; B: 95.25 g; T: 87.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; W: 376.34 g; W tym cukry: 70.03 g; Bł.: 30.72 g; Sól: 11.39 g; WW: 34.57 Por; Ener. z B: 285.16 %; Ener. z W: 1077.1 %; Ener. z T: 634.68 %; Ener. z Bł.: 49.62 %; K: 3957.34 mg;		
poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki pszenne 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>),
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2356.77 kcal; B: 93.96 g; T: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; W: 363.54 g; W tym cukry: 62.32 g; Bł.: 24.74 g; Sól: 9.51 g; WW: 33.92 Por; Ener. z B: 356.48 %; Ener. z W: 1126.74 %; Ener. z T: 569.86 %; Ener. z Bł.: 58.31 %; K: 3548.54 mg;		
poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 ,	Pomidorowa z makaronem * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 150 g , Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 1771.82 kcal; B: 92.79 g; T: 53.2 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W: 246.88 g; W tym cukry: 30.43 g; Bł.: 29.6 g; Sól: 9.83 g; WW: 21.76 Por; Ener. z B: 346.65 %; Ener. z W: 641.85 %; Ener. z T: 452.02 %; Ener. z Bł.: 60.78 %; K: 3673.5 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wątrobowa
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 35 g , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 70 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2522.51 kcal; B: 88.91 g; T: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.3 g; W: 417.65 g; W tym cukry: 64.84 g; Bł.: 18.72 g; Sól: 9.34 g; WW: 40 Por; Ener. z B: 274.03 %; Ener. z W: 1075.37 %; Ener. z T: 477.41 %; Ener. z Bł.: 59.76 %; K: 1968.67 mg;

poniedziałek 2023-12-25		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Płatki pszenne 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>), Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>), Ogórek kiszony 80 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Pierogi z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2896.62 kcal; B: 95.16 g; T: 103.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.33 g; W: 404.23 g; W tym cukry: 90.25 g; Bł.: 25.63 g; Sól: 8.9 g; WW: 37.86 Por; Ener. z B: 237.34 %; Ener. z W: 1045.43 %; Ener. z T: 658.69 %; Ener. z Bł.: 41.09 %; K: 2278.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Twarożek z koperkiem 120 g (MLE,), Sałata zielona 35 g,	Ziemniaczana * () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ,), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), 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 200 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g (SEL,), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 70 g (SEL,),
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE,), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 3111.61 kcal; B: 142.1 g; T: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; W: 483.92 g; W tym cukry: 84.17 g; Bł.: 33.46 g; Sól: 8.96 g; WW: 45.07 Por; Ener. z B: 505.08 %; Ener. z W: 1268.64 %; Ener. z T: 697.11 %; Ener. z Bł.: 83.52 %; K: 4506.71 mg;

wtorek 2023-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (MLE,), Twarożek z koperkiem 120 g (MLE,), Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kaszotto bulgur z soczewicą* 300 g (GLU PSZ, SEL,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Galaretko z jajkiem i warzywami* 150 g (JAJ, SEL,), Rzodkiew biała 80 g,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (MLE,), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2419.79 kcal; B: 106.79 g; T: 63.3 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; W: 368.19 g; W tym cukry: 82.66 g; Bł.: 32.94 g; Sól: 6.77 g; WW: 33.48 Por; Ener. z B: 405.11 %; Ener. z W: 1099.02 %; Ener. z T: 599.25 %; Ener. z Bł.: 119.59 %; K: 3666.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 150 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>), Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 35 g ,	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 300 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>), Pomidor b/skórki 70 g ,
II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 50g, tłuszcz do smarowania 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2819.06 kcal; B: 104.45 g; T: 67.7 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; W: 462.69 g; W tym cukry: 70.76 g; Bł.: 30.87 g; Sól: 9.65 g; WW: 43.38 Por; Ener. z B: 378.88 %; Ener. z W: 1302.52 %; Ener. z T: 586.13 %; Ener. z Bł.: 87.01 %; K: 5192.81 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE</u>), Hummus 80 g (<u>SEZ</u>), Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 250 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i pomidorem (bułka pszenna 50g, tłuszcz mleczny 5g, jajko 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2470.78 kcal; B: 86.24 g; T: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 43.55 g; W: 345.15 g; W tym cukry: 64.28 g; Bł.: 22.7 g; Sól: 7.57 g; WW: 32.35 Por; Ener. z B: 234.17 %; Ener. z W: 1077.44 %; Ener. z T: 527.76 %; Ener. z Bł.: 70.06 %; K: 2776.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE, _</u>), Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ, _</u>), Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>),	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Ziemniaki () 200 g, Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>), Sałata lodowa 20 g,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2741.09 kcal; B: 100.28 g; T: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; W: 451.27 g; W tym cukry: 68.78 g; Bł.: 27.62 g; Sól: 7.56 g; WW: 42.57 Por; Ener. z B: 14.63 %; Ener. z W: 61.82 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4962.95 mg;

czwartek 2023-12-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, 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>), Tofu 30 g (<u>SOJ, _</u>), Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ, _</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL, _</u>), Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE, _</u>), Kompot owocowy* z/c 250	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>), Ser topiony 50 g (<u>MLE, _</u>), Sałata lodowa 20 g,
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2438.1 kcal; B: 69.99 g; T: 84.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; W: 365.8 g; W tym cukry: 77.68 g; Bł.: 33.18 g; Sól: 7.81 g; WW: 33.34 Por; Ener. z B: 11.48 %; Ener. z W: 54.57 %; Ener. z T: 31.1 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3659.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>),	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 300 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek z koperkiem 120 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałata zielona 35 g,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 3230.12 kcal; B: 141.94 g; T: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; W: 490.37 g; W tym cukry: 90.22 g; Bł.: 28.67 g; Sól: 7.73 g; WW: 46.12 Por; Ener. z B: 17.58 %; Ener. z W: 57.18 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 5213.14 mg;

piątek 2023-12-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt, Gruszka 1szt. 150 g,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotletry z ciecierzycy () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2636.05 kcal; B: 86.73 g; T: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; W: 401.12 g; W tym cukry: 80.85 g; Bł.: 35.69 g; Sól: 5.9 g; WW: 36.51 Por; Ener. z B: 13.16 %; Ener. z W: 55.45 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3534.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna 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, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2452.21 kcal; B: 90.38 g; T: 92 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; W: 332.38 g; W tym cukry: 65.69 g; Bł.: 34.18 g; Sól: 11.52 g; WW: 29.83 Por; Ener. z B: 14.74 %; Ener. z W: 48.64 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3999.98 mg;		
sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 220 g (<u>GLU PSZ, 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, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyunka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 2367.01 kcal; B: 103.31 g; T: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; W: 337.13 g; W tym cukry: 62.32 g; Bł.: 27.17 g; Sól: 9.32 g; WW: 31.04 Por; Ener. z B: 17.46 %; Ener. z W: 52.38 %; Ener. z T: 27.88 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3668.21 mg;		
sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, 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, SEL.</u>), Ziemniaki () 150 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, 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>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
Wartości odżywcze: E: 1893.07 kcal; B: 93.31 g; T: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; W: 240.33 g; W tym cukry: 30.36 g; Bł.: 30.71 g; Sól: 7.44 g; WW: 20.97 Por; Ener. z B: 19.72 %; Ener. z W: 44.29 %; Ener. z T: 32.78 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3658.39 mg;		
sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wątrobowa		

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 70 g , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>),	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 300 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 220 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2803.2 kcal; B: 120.74 g; T: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; W: 423.97 g; W tym cukry: 61.96 g; Bł.: 27.05 g; Sól: 9.36 g; WW: 39.87 Por; Ener. z B: 17.23 %; Ener. z W: 56.64 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4583.23 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna 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>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Pierogi z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2455.98 kcal; B: 102.01 g; T: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; W: 352.23 g; W tym cukry: 80.83 g; Bł.: 23.9 g; Sól: 5.15 g; WW: 32.92 Por; Ener. z B: 16.61 %; Ener. z W: 53.47 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2054.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 120 g (<u>MLE,</u>), Banan 1szt. 1 szt , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL,</u>), Ziemniaki () 300 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 70 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ,</u> <u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		

Wartości odżywcze: E: 3148.87 kcal; B: 130.94 g; T: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; W: 495.6 g; W tym cukry: 99.48 g; Bł.: 20.86 g; Sól: 7.6 g; WW: 47.67 Por; Ener. z B: 16.63 %; Ener. z W: 60.31 %; Ener. z T: 21.47 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 5071.62 mg;

niedziela 2023-12-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 120 g (<u>MLE,</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Kotletry sojowe 90 g (<u>SOJ,</u>), 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 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>), Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ,</u> <u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		

Wartości odżywcze: E: 2551.12 kcal; B: 92.22 g; T: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; W: 403.55 g; W tym cukry: 99.53 g; Bł.: 33.17 g; Sól: 6.18 g; WW: 37.12 Por; Ener. z B: 14.46 %; Ener. z W: 58.07 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3929.19 mg;