

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g (MLE.), Arbuz 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ.), Sałata zielona 10 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1916.27 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 6.82 g; WW: 31.44 Por; : 370.24 %; : 1004.63 %; Ener. z T: 590.35 %; Ener. z Bł.: 81.57 %; K: 2878.82 mg;

poniedziałek 2024-08-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g (MLE.), Arbuz 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ.), Sałata zielona 10 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1946.51 kcal; Białko ogółem: 66.7 g; Tłuszcz: 41.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 6.85 g; WW: 31.95 Por; : 373.28 %; : 1006.82 %; Ener. z T: 595.35 %; Ener. z Bł.: 88.1 %; K: 3073.51 mg;

poniedziałek 2024-08-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g (MLE.), Arbuz 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ.), Sałata zielona 10 g ,	Podwieczorek: Surówka Colesław b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.),	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2019.36 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.8 g; Węglowodany ogółem: 334.72 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 8.08 g; WW: 29.85 Por; : 425.76 %; : 1059.07 %; Ener. z T: 665.13 %; Ener. z Bł.: 112.23 %; K: 3947.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-08-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Pomidor 100 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLUPSZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SO2,</u>), Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Nektarynka 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2198.26 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 339.3 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 6.45 g; WW: 30.42 Por; : 18.01 %; : 61.74 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4597.45 mg;

wtorek 2024-08-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Nektarynka 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2212.27 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 358.06 g; W tym cukry: 78.05 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.79 g; WW: 33.38 Por; : 16.82 %; : 64.74 %; Ener. z T: 20.58 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4235.13 mg;

wtorek 2024-08-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Pomidor 100 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLUPSZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SO2,</u>), Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Nektarynka 1 szt 1 szt ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2434.69 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 355.6 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 46.3 g; Sól: 8.58 g; WW: 31.12 Por; : 18.6 %; : 58.42 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 4946.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-08-14		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,	Grysikowa * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek świeży 80 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2229.44 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 322.39 g; W tym cukry: 58.1 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 7.31 g; WW: 29.71 Por; : 315.23 %; : 812.89 %; Ener. z T: 636.69 %; Ener. z Bt.: 62.69 %; K: 4021.88 mg;

środa 2024-08-14		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,	Grysikowa * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2119.94 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 9.37 g; Węglowodany ogółem: 320.62 g; W tym cukry: 58.89 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 7.29 g; WW: 30.24 Por; : 418.46 %; : 897.05 %; Ener. z T: 508.41 %; Ener. z Bt.: 69.35 %; K: 4100.67 mg;

środa 2024-08-14		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,	Grysikowa * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek świeży 80 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g , Dip zielony 10 g (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2074.52 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 62.6 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 294.36 g; W tym cukry: 44.13 g; Błonnik pok.: 35.1 g; Sól: 8.85 g; WW: 26.07 Por; : 485.57 %; : 1014.61 %; Ener. z T: 739.55 %; Ener. z Bt.: 116.43 %; K: 5124.3 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-08-15		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>),		Posiłek nocny: Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2483.95 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 5.88 g; WW: 32.84 Por; : 15.15 %; : 59.07 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4271.97 mg;

czwartek 2024-08-15		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>),		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2277.35 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 47.8 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 381.13 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.5 g; WW: 35.13 Por; : 16.51 %; : 66.94 %; Ener. z T: 18.89 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4641.44 mg;

czwartek 2024-08-15		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) b/c 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<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 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Posiłek nocny: Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2535.77 kcal; Białko ogółem: 103.4 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 384.28 g; W tym cukry: 79.57 g; Błonnik pok.: 53.92 g; Sól: 7 g; WW: 33.16 Por; : 16.31 %; : 60.62 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 4.25 %; K: 5010.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-08-16		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt , Arbuz 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2471.05 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 367.8 g; W tym cukry: 106.18 g; Błonnik pok.: 29.3 g; Sól: 7.44 g; WW: 33.91 Por; : 18.09 %; : 59.54 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 5540.18 mg;

piątek 2024-08-16		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt , Arbuz 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2313.88 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 51.7 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 376.67 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 7.02 g; WW: 35.04 Por; : 17.25 %; : 65.12 %; Ener. z T: 20.11 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5305.84 mg;

piątek 2024-08-16		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>), Arbuz 150 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>), Sałata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2294.54 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 8.39 g; WW: 30.37 Por; : 18.19 %; : 59.56 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 5733.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-08-17		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE,</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</u>), Gulasz z żołądków drobiowych* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2501.66 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 82.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 358.63 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 6.88 g; WW: 32.67 Por; : 15.18 %; : 57.34 %; Ener. z T: 29.66 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4224.56 mg;

sobota 2024-08-17		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (<u>MLE,</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2399.48 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 6.25 g; WW: 34.16 Por; : 14.74 %; : 62.71 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4503.35 mg;

sobota 2024-08-17		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE,</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2533.1 kcal; Białko ogółem: 103.2 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 359.02 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 12.09 g; WW: 31.51 Por; : 16.3 %; : 56.69 %; Ener. z T: 30.5 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4710.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-08-18		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 60 g (MLE,), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Mizeria 100 g (MLE,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (GOR,), Serek homo. naturalny 50 g (MLE,), Pomidor 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE,),		Posiłek nocny: Migdały 30 g (ORZ,), Arbuż 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2505.29 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 84.2 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 335.06 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.43 g; WW: 30.5 Por; : 18.67 %; : 53.5 %; Ener. z T: 30.25 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4926.67 mg;

niedziela 2024-08-18		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Serek homo. naturalny 50 g (MLE,), Pomidor b/skórki 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE,),		Posiłek nocny: Arbuż 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2142.5 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 5.27 g; WW: 30.68 Por; : 21.85 %; : 60.43 %; Ener. z T: 19.18 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 4651.18 mg;

niedziela 2024-08-18		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (MLE,), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Mizeria 100 g (MLE,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Serek homo. naturalny 50 g (MLE,), Pomidor 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE,),	Podwieczorek: Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,),	Posiłek nocny: Migdały 30 g (ORZ,), Arbuż 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2398.21 kcal; Białko ogółem: 125.43 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 320.32 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 6.87 g; WW: 28.64 Por; : 20.92 %; : 53.43 %; Ener. z T: 28.73 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 5632.98 mg;