

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), 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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2081.56 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.89 g; Węglowodany ogółem: 353.53 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 9.72 g; WW: 31.23 Por; : 18.29 %; : 67.94 %; Ener. z T: 17.73 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 5188.57 mg;

poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 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>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2199.78 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 48.11 g; Sól: 9.72 g; WW: 31.35 Por; : 19.24 %; : 65.65 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 4.37 %; K: 6039.4 mg;

poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2026.7 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 37.67 g; Kw. tł. nasy.: 9.21 g; Węglowodany ogółem: 346.24 g; W tym cukry: 44.3 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 7.34 g; WW: 31.6 Por; : 17.91 %; : 68.34 %; Ener. z T: 16.73 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 5019.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Zacierka 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 , Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 , Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 80 g (<u>SEL,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2149.75 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 325.79 g; W tym cukry: 58.6 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.51 g; WW: 30.16 Por; : 19.06 %; : 60.62 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4061.52 mg;

wtorek 2025-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty 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 , Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 , Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 80 g (<u>SEL,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2311.42 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 331.54 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 41.37 g; Sól: 8.7 g; WW: 29.12 Por; : 21.22 %; : 57.37 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4427.83 mg;

wtorek 2025-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Zacierka 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 , Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>),
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2264.07 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 346.09 g; W tym cukry: 57.2 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.1 g; WW: 32.17 Por; : 17.3 %; : 61.14 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3749.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Rukola 10 g, Pomidor 90 g,	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Mus z jabłek () z/c 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, Banan 1szt. 1 szt,	Napar jabłkowy z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami* b/c 300 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>RYB₁</u>), Kapusta z pieczarkami 100 g,
		Posiłek nocny: Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2749.96 kcal; Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 432.02 g; W tym cukry: 95.17 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 6.31 g; WW: 40.14 Por; : 17.16 %; : 62.84 %; Ener. z T: 21.81 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4049.53 mg;

środa 2025-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE₁</u> , <u>GLU JĘCZ₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Rukola 10 g, Pomidor 90 g,	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Mus z jabłek () b/c 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Mandarynka 2 szt,	Napar jabłkowy b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Barszcz czerwony czysty b/c 300 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB₁</u>), Kapusta z pieczarkami 100 g,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 15 g,	Posiłek nocny: Mandarynka 2 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2303.48 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 54.3 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 9.04 g; WW: 30.4 Por; : 21.17 %; : 60.57 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4591.62 mg;

środa 2025-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Rukola 10 g, Pomidor b/skórki 90 g,	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Mus z jabłek () z/c 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, Banan 1szt. 1 szt,	Napar jabłkowy z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB₁</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>),
		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>S02₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2531.92 kcal; Białko ogółem: 113.5 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 412.54 g; W tym cukry: 99.86 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 5.28 g; WW: 38.56 Por; : 17.93 %; : 65.18 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4064.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , 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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałata zielona 20 g , Papryka świeża 80 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 100 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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Mandarynka 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2385.39 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 68.3 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 353.59 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 8.17 g; WW: 31.52 Por; : 18.11 %; : 59.29 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 5829.78 mg;

czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałata zielona 20 g , Papryka świeża 80 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , Mandarynka 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2365.17 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 50.32 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 11.9 g; WW: 29.4 Por; : 20.7 %; : 56.43 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 6156.59 mg;

czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Mandarynka 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2265.91 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 366.04 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7 g; WW: 33.68 Por; : 20.07 %; : 64.62 %; Ener. z T: 18.12 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 5848.1 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Kasza manna 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 , Szyńska Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , 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 , Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2150.87 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 304.83 g; W tym cukry: 51.19 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 7.74 g; WW: 27.97 Por; : 19.13 %; : 56.69 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bt.: 2.33 %; K: 4652.07 mg;

piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna 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 , Szyńska Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem () b/c 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , 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 , Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2094.37 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 307.59 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 8.64 g; WW: 27.09 Por; : 20.92 %; : 58.75 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bt.: 3.46 %; K: 5249.59 mg;

piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna 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 , Szyńska Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 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 , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2049.97 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 310.35 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 6.62 g; WW: 28.92 Por; : 19.62 %; : 60.56 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bt.: 2.02 %; K: 4512.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-12-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLUPSZ,</u> <u>MLE_t</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ_t</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ_t</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ_t</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_t</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ_t</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ_t</u>), Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR_t</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_t</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_t</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ_t</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Mix sałat 20 g , Rzodkiew biała 80 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE_t</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2255.94 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; W tym cukry: 48.04 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 7.45 g; WW: 31.24 Por.; : 16.47 %; : 60.9 %; Ener. z T: 25.17 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4409.67 mg;

sobota 2025-12-27			Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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 wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL., GOR.</u>), Pomidor 80 g ,		Koperkowa z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR.</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Mix sałat 20 g , Rzodkiew biała 80 g ,	
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),		Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (<u>MLE, SO2.</u>),		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 5 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2376.74 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 351.96 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 41.53 g; Sól: 9.23 g; WW: 31.2 Por; : 20.12 %; : 59.23 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4982.08 mg;

sobota 2025-12-27		Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna	
Makaron 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> <u>GOR,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JECZ,</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 , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ,</u> <u>SEL, GOR,</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2035.43 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; W tym cukry: 47.58 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 7.03 g; WW: 30.15 Por.; : 16.73 %; : 63.66 %; Ener. z T: 21.6 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3944.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-12-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₊</u>), 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 , Ser żółty 50 g (<u>MLE₊</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ₊</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL₊</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 , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL₊, GOR₊</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₊</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2284.67 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 310.39 g; W tym cukry: 56.61 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 7.63 g; WW: 28.29 Por; : 16.97 %; : 54.34 %; Ener. z T: 30.85 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4085.36 mg;

niedziela 2025-12-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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 , Twarożek 80 g (<u>MLE₊</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ₊</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL₊</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL₊</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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR₊</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₊</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW₊</u>),	Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2158.27 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 7.65 g; WW: 27.85 Por; : 20.28 %; : 58.94 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 5757.28 mg;

niedziela 2025-12-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE₊</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ₊</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL₊</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL₊</u>), 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 wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL₊, GOR₊</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₊</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2065.8 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 47.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 326.78 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 5.58 g; WW: 30.47 Por; : 17.69 %; : 63.27 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3898.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , 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, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Mandarynka 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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1831.31 kcal; Białko ogółem: 69.4 g; Tłuszcz: 41.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 306.87 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 8.73 g; WW: 27.55 Por; : 15.16 %; : 67.03 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3483.16 mg;

poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Mandarynka 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 10 g ,	Podwieczorek: Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1922.34 kcal; Białko ogółem: 78.5 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 315 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 8.18 g; WW: 27.74 Por; : 16.33 %; : 65.54 %; Ener. z T: 21.6 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 4024.18 mg;

poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Mandarynka 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1833.87 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz: 33.29 g; Kw. tł. nasy.: 8.72 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 7.09 g; WW: 30.26 Por; : 15.96 %; : 70.26 %; Ener. z T: 16.34 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3292.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ₁</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2₁</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE₁</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL₁</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Gruszka 1szt. 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2316.1 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 345.85 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sól: 8.14 g; WW: 30.38 Por; : 17.32 %; : 59.73 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 3992.57 mg;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ₁</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2₁</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE₁</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL₁</u>),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 25 g (<u>MLE₁</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2537.13 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 378.68 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 55.12 g; Sól: 9.25 g; WW: 32.44 Por; : 19.41 %; : 59.7 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 4.34 %; K: 4767.64 mg;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ₁</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL₁</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2057.49 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.04 g; Węglowodany ogółem: 341.89 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 26.8 g; Sól: 5.85 g; WW: 31.63 Por; : 17.41 %; : 66.47 %; Ener. z T: 18.47 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3884.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR₁</u>), Jabłko 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2219.1 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 7.21 g; WW: 30.07 Por; : 16 %; : 59.6 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3701.91 mg;

środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a la homogenizowany 80 g (<u>MLE₁</u>), Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL₁</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g , Dip ziołowy 10 g (<u>MLE₁</u>),	Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2268.77 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 317.75 g; W tym cukry: 66.2 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 7.45 g; WW: 27.7 Por; : 18.57 %; : 56.02 %; Ener. z T: 27.79 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4946.66 mg;

środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL₁</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2091.42 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.75 g; Węglowodany ogółem: 350.31 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 5.65 g; WW: 32.7 Por; : 17.53 %; : 67 %; Ener. z T: 17.79 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4107.2 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</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 dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g , 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 () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
		Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2079.81 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.7 g; Węglowodany ogółem: 289.1 g; W tym cukry: 55.98 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 6.59 g; WW: 25.85 Por; : 16.68 %; : 55.6 %; Ener. z T: 29.59 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4346.44 mg;

czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</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 dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , 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 () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Twaróg półtłusty 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: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2295.54 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; W tym cukry: 55.93 g; Błonnik pok.: 41.98 g; Sól: 7.95 g; WW: 29.51 Por; : 19.05 %; : 58.52 %; Ener. z T: 25.65 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 5158.96 mg;

czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</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 dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 , 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 , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2078.51 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 317.74 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.49 g; WW: 29.09 Por; : 17.26 %; : 61.15 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4785.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* 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>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2169.8 kcal; Białko ogółem: 100.6 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 331.38 g; W tym cukry: 75.62 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 8.36 g; WW: 30.24 Por; : 18.55 %; : 61.09 %; Ener. z T: 23 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4919.23 mg;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Pomidor 100 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2104.34 kcal; Białko ogółem: 106.7 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 327.28 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 41.2 g; Sól: 8.47 g; WW: 28.64 Por; : 20.28 %; : 62.21 %; Ener. z T: 20.82 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 5432.51 mg;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2044.3 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 40.26 g; Kw. tł. nasy.: 8.58 g; Węglowodany ogółem: 343 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.99 g; WW: 32.05 Por; : 17.49 %; : 67.11 %; Ener. z T: 17.72 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3864.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 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 , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE₊</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL₊</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ₊</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₊</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, MLE, SEL₊</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2131.94 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 45 g; Kw. tł. nasy.: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 347.86 g; W tym cukry: 59.3 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 5.97 g; WW: 31.34 Por; : 18.49 %; : 65.27 %; Ener. z T: 19 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4617.96 mg;

sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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 , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE₊</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL₊</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ₊</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g , Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₊</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, MLE, SEL₊</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2321 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 8.53 g; WW: 31.64 Por; : 19.33 %; : 62.68 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 5340.32 mg;

sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
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 , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE₊</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL₊</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ₊</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 JĘCZ₊</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, MLE, SEL₊</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2124.24 kcal; Białko ogółem: 95.6 g; Tłuszcz: 40.65 g; Kw. tł. nasy.: 7.59 g; Węglowodany ogółem: 358.5 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 5.98 g; WW: 32.72 Por; : 18 %; : 67.51 %; Ener. z T: 17.22 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4339.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Kasza manna 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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotle schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GOR,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2191.22 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.1 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 6.96 g; WW: 28.89 Por; : 18.28 %; : 57.72 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4193.83 mg;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>),	Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2207.41 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 317.08 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 6.97 g; WW: 28.24 Por; : 21.76 %; : 57.46 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5536.46 mg;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), 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 (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2061.02 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 42.8 g; Kw. tł. nasy.: 10.5 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; W tym cukry: 64.7 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 5.07 g; WW: 29.91 Por; : 21.61 %; : 61.23 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4470 mg;