

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-11 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 100 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR.), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.), Arbuz 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Sałata zielona 10 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2068.07 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.1 g; Węglowodany ogółem: 335.91 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 7.76 g; WW: 31.68 Por; : 14.88 %; : 64.97 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3118.51 mg;

poniedziałek 2025-08-11 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 100 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.), Arbuz 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Sałata zielona 10 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2004.86 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.3 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; W tym cukry: 75.73 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 7.38 g; WW: 31.96 Por; : 15.34 %; : 67.26 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3166.91 mg;

poniedziałek 2025-08-11 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 (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.), Brzoskwinia 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.), 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 (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), 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: 1961.28 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.8 g; Węglowodany ogółem: 315.5 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 8.29 g; WW: 27.78 Por; : 16.76 %; : 64.35 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 3934.8 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-08-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <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 , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u>), Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>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 , Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Brzoskwinia 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2433.07 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 357.66 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 42.99 g; Sól: 6.37 g; WW: 31.53 Por; : 17.85 %; : 58.8 %; Ener. z T: 24.68 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4817.63 mg;

wtorek 2025-08-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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: Brzoskwinia 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2156.92 kcal; Białko ogółem: 93.5 g; Tłuszcz: 44.1 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.79 g; WW: 33.32 Por; : 17.34 %; : 66.47 %; Ener. z T: 18.4 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4178.33 mg;

wtorek 2025-08-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 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 , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u>), Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>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 , Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u>),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Brzoskwinia 1 szt 1 szt ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2669.51 kcal; Białko ogółem: 122.85 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 373.96 g; W tym cukry: 61.23 g; Błonnik pok.: 53.12 g; Sól: 8.51 g; WW: 32.23 Por; : 18.41 %; : 56.03 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 5166.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-08-13 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 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</u> , <u>GLUŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g , Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLUŻYT</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 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2107.65 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 309.07 g; W tym cukry: 56.34 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 8.44 g; WW: 28.43 Por; : 17.68 %; : 58.66 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4398.39 mg;

środa 2025-08-13 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 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>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: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2026.48 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 46.3 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 8.11 g; WW: 29.67 Por; : 18.64 %; : 62.54 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 4446.3 mg;

środa 2025-08-13 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 , Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</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 , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g , Dip zielony 10 g (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2018.52 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 294.73 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 8.65 g; WW: 26.34 Por; : 20.54 %; : 58.4 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 5165.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-08-14 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 , Szyńka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ₊</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL₊</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>GOR₊</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL₊</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>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 , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ₊</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</u> , <u>GLU OW₊</u>),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2191.9 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 77.6 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 7.31 g; WW: 30.23 Por; : 16.45 %; : 60.81 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3757.56 mg;

czwartek 2025-08-14 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</u> , <u>GLU ŻYT₊</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL₊</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>GOR₊</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL₊</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL₊</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT₊</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. 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</u> , <u>GLU OW₊</u>),		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2331.6 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.7 g; Węglowodany ogółem: 380.15 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.35 g; WW: 35.03 Por; : 16.08 %; : 65.22 %; Ener. z T: 21 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4641.44 mg;

czwartek 2025-08-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ₊</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 , Szyńka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL₊</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>GOR₊</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL₊</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 , Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ₊</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</u> , <u>GLU OW₊</u>),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),	Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2247.72 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 340.58 g; W tym cukry: 65 g; Błonnik pok.: 42.66 g; Sól: 8.57 g; WW: 29.86 Por; : 18.51 %; : 60.61 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 4478.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-08-15 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 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, Arbuz 100 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 z kapusty młodej z olejem 100 g, Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>), 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>),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2362.28 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 359.58 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 8.71 g; WW: 33.44 Por; : 18.54 %; : 60.89 %; Ener. z T: 22.8 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4697.84 mg;

piątek 2025-08-15 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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, Arbuz 100 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,	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>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2178.01 kcal; Białko ogółem: 96.6 g; Tłuszcz: 43.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 8.19 g; WW: 34.02 Por; : 17.74 %; : 66.64 %; Ener. z T: 17.83 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4451.49 mg;

piątek 2025-08-15 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 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, Arbuz 100 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 z kapusty młodej z olejem 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, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</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 wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2135.47 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 9.18 g; WW: 29.05 Por; : 20.43 %; : 61.38 %; Ener. z T: 21.23 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 5057.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-08-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <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 , 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</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek świeży 80 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2125.36 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 45.8 g; Kw. tł. nasy.: 7.96 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 7.04 g; WW: 30.71 Por; : 18.95 %; : 64.53 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4678.41 mg;

sobota 2025-08-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2117.51 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 41.5 g; Kw. tł. nasy.: 7.61 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 7.03 g; WW: 32.11 Por; : 18.45 %; : 66.8 %; Ener. z T: 17.64 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4491.88 mg;

sobota 2025-08-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne 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 , 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</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek świeży 80 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2239.42 kcal; Białko ogółem: 113.7 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.91 g; Węglowodany ogółem: 340.55 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 45.78 g; Sól: 9.59 g; WW: 29.51 Por; : 20.31 %; : 60.83 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 5199.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-08-17 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 50 g (MLE₊), Pomidor 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 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE₊),		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2242.29 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.22 g; WW: 29.34 Por; : 18.79 %; : 57.02 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4464.34 mg;

niedziela 2025-08-17 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 , Szyńka 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 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE₊),		Posiłek nocny: Banan 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2187.4 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 19.3 g; Sól: 5.29 g; WW: 31.77 Por; : 21.33 %; : 61.38 %; Ener. z T: 18.84 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4926.93 mg;

niedziela 2025-08-17 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₊), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnisty * 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 , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ₊), Serek homo. naturalny 50 g (MLE₊), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE₊),	Podwieczorek: Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL₊),	Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2150.29 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 308.75 g; W tym cukry: 59.85 g; Błonnik pok.: 32.6 g; Sól: 6.96 g; WW: 27.67 Por; : 21.81 %; : 57.43 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 5382.1 mg;