

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-08Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE</u> , <u>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>), Ogórek świeży 80 g , Salata zielona 20 g ,	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Śliwka 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>), Salátka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Salata zielona 10 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2033.57 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 328.26 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 7.75 g; WW: 30.78 Por; : 14.96 %; : 64.57 %; Ener. z T: 22.76 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3040.51 mg;		
poniedziałek 2025-09-08Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>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 , Salata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt , 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>), Salátka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Salata zielona 10 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2090.86 kcal; Białko ogółem: 77.09 g; Tłuszcz: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 358.94 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 7.38 g; WW: 33.96 Por; : 14.75 %; : 68.67 %; Ener. z T: 18.84 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3566.91 mg;		
poniedziałek 2025-09-08Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>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>), Ogórek świeży 80 g , Salata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Śliwka 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>), Salátka 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 1 szt (<u>JAJ</u>), Salata 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: 1962.58 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 315.64 g; W tym cukry: 63.8 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 8.28 g; WW: 27.84 Por; : 16.64 %; : 64.33 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 3950.6 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-09-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL₁</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 wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOZ₁</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 , Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ₁</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE₁</u>),		Posiłek nocny: Brzoskwinia 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2351.08 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 358.32 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 6.4 g; WW: 31.59 Por; : 18.37 %; : 60.96 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 4779.51 mg;

wtorek 2025-09-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL₁</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 wieprzowa 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 , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE₁</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 2025-09-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL₁</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 wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOZ₁</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 , Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ₁</u>),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Brzoskwinia 1 szt 1 szt ,	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: 2587.52 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 374.62 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 53.61 g; Sól: 8.54 g; WW: 32.29 Por; : 18.89 %; : 57.91 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 5128.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-09-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 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 w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>),	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 2025-09-10		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 , Szyńska w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>),	Grysiówka* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka 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 2025-09-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 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., Szynka w siatce-wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>SOJ₁</u>), Salátka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL₁</u>),	Grysiówka * 400 ml (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE₁</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 wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ₁</u>), Salata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g , Dip zielony 10 g (<u>MLE₁</u>),	Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE₁</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 2025-09-11Jadłospis 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 , Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>), Ogórek świeży 80 g , Salata zielona 20 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka 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, 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 2025-09-11Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopatką 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>), Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka 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, 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 2025-09-11Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, 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 , Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>), Ogórek świeży 80 g , Salata zielona 20 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka 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, 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 2025-09-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt , Śliwka 100 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Bulka 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, GLU ŻYT, 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: 2329.04 kcal; Białko ogółem: 108.1 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; W tym cukry: 83.11 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 9.18 g; WW: 32.65 Por; : 18.57 %; : 60.49 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4588.44 mg;

piątek 2025-09-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bulka 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 pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Bulka 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, GLU ŻYT, 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: 2181.01 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 43.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 364.19 g; W tym cukry: 90.87 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 8.2 g; WW: 33.92 Por; : 17.61 %; : 66.79 %; Ener. z T: 17.97 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4392.49 mg;

piątek 2025-09-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Salata zielona 20 g , Śliwka 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), 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>), Salata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2097.23 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 49.7 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 322.33 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 8.36 g; WW: 28.26 Por; : 20.44 %; : 61.48 %; Ener. z T: 21.33 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 5598.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
sobota 2025-09-13 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) , Salátka 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 JECZ,</u>) , Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) , Buraczki gotowane () 100 g , Salátka 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 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 , Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ,</u>) , Salátka zielona 20 g , Ogórek świeży 80 g ,
II Śniadanie: Jablko 1 szt 1 szt ,		Posilek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 2025-09-13			Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki pszenne 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 , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE₁</u>), Salatką z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g ,		Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ₁</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,		Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 , Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ₁</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, JAJ, MLE₁</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 2025-09-13			Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Platki 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-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Salátka 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, Salátka 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-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Salátka 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, Salátka 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 2025-09-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 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>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>), Mizeria 100 g (<u>MLE,</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 , Kielbasa 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 ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Jablko 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 2025-09-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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 , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 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 dodatkiem 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 ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>),		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 2025-09-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 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>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnisty * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>), 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 dodatkiem 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: Jablko 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;