

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), 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>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Gruszka 150 g ,	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 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2040.03 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 340.17 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 7 g; WW: 31.57 Por; : 18.74 %; : 66.7 %; Ener. z T: 16.93 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3164.99 mg;

poniedziałek 2025-09-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), 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>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE,</u>), Jabłko pieczone 150 g , Kompot owocowy* b/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 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1981.04 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 39.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 5.71 g; WW: 30.57 Por; : 18.18 %; : 65.73 %; Ener. z T: 17.97 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3178.82 mg;

poniedziałek 2025-09-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 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>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE,</u>), Gruszka 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>),
II Śniadanie: Koktajl 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: 2089.52 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; Węglowodany ogółem: 335.68 g; W tym cukry: 65.21 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 8.23 g; WW: 29.57 Por; : 20.11 %; : 64.26 %; Ener. z T: 18.47 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4114.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-09-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 80 g , Sos meksykański 100 g (GLU PSZ,), 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 80 g (SEL,), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1974.69 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 42.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; W tym cukry: 63.65 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.39 g; WW: 28.96 Por; : 19.07 %; : 64.05 %; Ener. z T: 19.25 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3948.76 mg;

wtorek 2025-09-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędliną drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL,), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,),
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2130.51 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 6.89 g; WW: 31.21 Por; : 18.08 %; : 63.39 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3702.5 mg;

wtorek 2025-09-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 80 g (SEL,), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2142.18 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 312.71 g; W tym cukry: 54.06 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 8.51 g; WW: 27.49 Por; : 22.86 %; : 58.39 %; Ener. z T: 21.4 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 4235.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-10-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 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>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 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 50 g (<u>SOJ₊</u>), Roszponka 20 g , Papryka świeża 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₊</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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 , Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₊</u>), Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE₊</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₊</u>),		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2032.14 kcal; Białko ogółem: 98.4 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 306.27 g; W tym cukry: 42.69 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 7.4 g; WW: 28.25 Por; : 19.37 %; : 60.29 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4187.54 mg;

środa 2025-10-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₊</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₊</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Marchew gotowana z olejem* 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₊</u>), Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₊</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₊</u>),		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2090.76 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 316.42 g; W tym cukry: 47.3 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.65 g; WW: 29.67 Por; : 18.37 %; : 60.54 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4136.67 mg;

środa 2025-10-01 Jadłospis 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 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 50 g (<u>SOJ₊</u>), Roszponka 20 g , Papryka świeża 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₊</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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 , Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₊</u>), Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE₊</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₊</u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Sałata zielona 10 g , Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2059.6 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 304.5 g; W tym cukry: 52.32 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 7.66 g; WW: 27.16 Por; : 20.97 %; : 59.14 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4754.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-10-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,		Posiłek nocny: Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2241.55 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 5.33 g; WW: 30.89 Por; : 15.64 %; : 61.62 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 5094.2 mg;

czwartek 2025-10-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,		Posiłek nocny: Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2201.39 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.7 g; Węglowodany ogółem: 355.13 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 4.9 g; WW: 32.37 Por; : 15.45 %; : 64.53 %; Ener. z T: 22.69 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5076.23 mg;

czwartek 2025-10-02 Jadłospis 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 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ.</u>), Sałata zielona 20 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>),	Posiłek nocny: Gruszka 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2440.32 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 46.59 g; Sól: 8.05 g; WW: 31.06 Por; : 16.35 %; : 58.41 %; Ener. z T: 29.05 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 5115.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-10-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 150 g ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2227.01 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 339.47 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.28 g; WW: 31.35 Por; : 19.24 %; : 60.97 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 5032.16 mg;

piątek 2025-10-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.68 kcal; Białko ogółem: 108.8 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.42 g; Węglowodany ogółem: 344.3 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 7.31 g; WW: 31.81 Por; : 19.32 %; : 61.14 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 5079.87 mg;

piątek 2025-10-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 ,	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 , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2213.77 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 307.27 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 8.17 g; WW: 27.2 Por; : 22.94 %; : 55.52 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 5981.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-10-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</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 , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bigos z kapusty białej 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>), Banan 120 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 , 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>),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2494.66 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.86 g; WW: 33.31 Por; : 15.89 %; : 58.22 %; Ener. z T: 28.42 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4926.03 mg;

sobota 2025-10-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</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 , Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</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>), 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2125.09 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 325.01 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 24.5 g; Sól: 7.75 g; WW: 30.15 Por; : 19.51 %; : 61.18 %; Ener. z T: 21.59 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4169.44 mg;

sobota 2025-10-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki 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 , Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</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 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</u> , <u>SOJ.</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: 2410.97 kcal; Białko ogółem: 123.3 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 8.05 g; WW: 30.81 Por; : 20.46 %; : 57.99 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 5440.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-10-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 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</u> , <u>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 ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , 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>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₊</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</u> , <u>GLU OW₊</u>),		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2329.52 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.94 g; WW: 27.58 Por; : 21.3 %; : 51.89 %; Ener. z T: 29.02 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4690.86 mg;

niedziela 2025-10-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 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 wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 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 płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW₊</u>),		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2414.09 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Tłuszcz: 56.9 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 362.5 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 5.97 g; WW: 34.13 Por; : 20.32 %; : 60.06 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 5213.5 mg;

niedziela 2025-10-05 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 , Twarożek 80 g (<u>MLE₊</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , 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>GLUPSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₊</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</u> , <u>GLU OW₊</u>),	Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2238.07 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 65.6 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 298.87 g; W tym cukry: 61.9 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 7.81 g; WW: 26.18 Por; : 23 %; : 53.42 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 5935.54 mg;