

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-12Jadłospis 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>), Pomidor 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 , Mandarynka 2 szt ,	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 wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2023.94 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 39.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 332.31 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 8.04 g; WW: 30.71 Por; : 19.32 %; : 65.68 %; Ener. z T: 17.62 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3531.73 mg;

poniedziałek 2025-05-12Jadłospis 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 ,	Zupa wiosenna z cukinią i 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>), Banan 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 wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2005.53 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 40.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 327.86 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 8.13 g; WW: 31.01 Por; : 18.44 %; : 65.39 %; Ener. z T: 18.16 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3461.07 mg;

poniedziałek 2025-05-12Jadłospis 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>), Pomidor 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>), Mandarynka 2 szt , 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 wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073.42 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 9.28 g; WW: 28.71 Por; : 20.69 %; : 63.24 %; Ener. z T: 19.15 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 4481.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
wtorek 2025-05-13 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE_L</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ_L</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ_L</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE_L</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ_L</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_L</u>), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ_L</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ_L</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_L</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ_L</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ_L</u>), Ogórek świeży 90 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posilek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ_L</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ_L</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1971.79 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 40.26 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 320.76 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.79 g; WW: 29.34 Por.; : 18.98 %; : 65.07 %; Ener. z T: 18.38 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3866.38 mg;

wtorek 2025-05-13			Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,		Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ. SEL.</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>),	
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,				Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 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 2025-05-13			Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 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, Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Rukola 10 g, Pomidor 90 g ,		Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</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, Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>SOJ</u>), Ogórek świeży 90 g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2140.13 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 317.47 g; W tym cukry: 55 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 7.9 g; WW: 27.9 Por; : 22.78 %; : 59.34 %; Ener. z T: 20.6 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 4138.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-05-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₊</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE₊</u>), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ₊</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ₊</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>GLUPSZ, JAJ, MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2015.9 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 300.71 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.64 g; WW: 27.84 Por; : 18.25 %; : 59.67 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4139.15 mg;

środa 2025-05-14 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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₊</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE₊</u>), Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ₊</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₊</u>), Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE₊</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>GLUPSZ, JAJ, MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2038.05 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.15 g; Węglowodany ogółem: 309.78 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 6.61 g; WW: 29.11 Por; : 18.24 %; : 60.8 %; Ener. z T: 21.74 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3942.12 mg;

środa 2025-05-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ₊</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ₊</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>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE₊</u>), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ₊</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ₊</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: Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ₊</u>), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₊</u>), Sałata zielona 20 g ,	Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2030.77 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 292.65 g; W tym cukry: 47.33 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 8.7 g; WW: 26.47 Por; : 19.85 %; : 57.64 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4512.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-05-15 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>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 rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</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 JEĆZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</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>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2194.24 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 4.96 g; WW: 30.55 Por; : 15.86 %; : 62.73 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 5048.1 mg;

czwartek 2025-05-15 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>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 rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</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>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2237.69 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 349.7 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 4.94 g; WW: 31.59 Por; : 15.01 %; : 62.51 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4913.18 mg;

czwartek 2025-05-15 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>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 rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</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 JEĆZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</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 , 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: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2267.3 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 355.71 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 8.64 g; WW: 31.1 Por; : 16.6 %; : 62.75 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 5275.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-05-16 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Polędwica Sopocka 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 JECZ,</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2218.6 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 338.62 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 7.18 g; WW: 31.26 Por; : 19.22 %; : 61.05 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bt.: 2.34 %; K: 4934.87 mg;

piątek 2025-05-16 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Polędwica Sopocka 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: 2244.27 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 26.1 g; Sól: 7.21 g; WW: 31.73 Por; : 19.29 %; : 61.21 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bt.: 2.33 %; K: 4982.58 mg;

piątek 2025-05-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</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 JECZ,</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>), Polędwica Sopocka 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: 2205.36 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 306.42 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 8.07 g; WW: 27.12 Por; : 22.93 %; : 55.58 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bt.: 3.26 %; K: 5884.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-05-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, 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>), Sałatka wiosenna () 100 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2491.32 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 344.51 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 8.75 g; WW: 31.43 Por; : 15.44 %; : 55.31 %; Ener. z T: 31.37 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4563.25 mg;

sobota 2025-05-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 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, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , 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: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2052.14 kcal; Białko ogółem: 99.2 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 24.8 g; Sól: 7.75 g; WW: 28.92 Por; : 19.34 %; : 61 %; Ener. z T: 21.79 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4145.74 mg;

sobota 2025-05-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki 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 wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka wiosenna () 100 g ,	Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor 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, SOJ.</u>),	Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2478.75 kcal; Białko ogółem: 120.46 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 7.89 g; WW: 31.87 Por; : 19.44 %; : 57.71 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 5270.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-05-18 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 natki pietruszki 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 wiśniowa-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: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2418.52 kcal; Białko ogółem: 128.06 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 42.95 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.92 g; WW: 28.88 Por; : 21.18 %; : 52.15 %; Ener. z T: 29.02 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4690.86 mg;

niedziela 2025-05-18 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 wiśniowa-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: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2503.09 kcal; Białko ogółem: 126.64 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 5.95 g; WW: 35.43 Por; : 20.24 %; : 60.03 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 5213.5 mg;

niedziela 2025-05-18 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 natki pietruszki 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 wiśniowa-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: Jabłka prażone b/c 150 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2266.07 kcal; Białko ogółem: 128.91 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 47.35 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 7.81 g; WW: 26.74 Por; : 22.76 %; : 53.95 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 5734.54 mg;