

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-16 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>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</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 ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dżem 30 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1853.69 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 39.48 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 8.19 g; WW: 28.16 Por; : 18.31 %; : 64.9 %; Ener. z T: 19.17 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3657.51 mg;

poniedziałek 2026-02-16 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>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 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 ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dżem 30 g , Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1915.21 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 43.23 g; Kw. tł. nasy.: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 309.9 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 7.34 g; WW: 28.79 Por; : 17.68 %; : 64.72 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3978.49 mg;

poniedziałek 2026-02-16 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>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</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 , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g , Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1842.37 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 279.53 g; W tym cukry: 45.89 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 9.29 g; WW: 24.73 Por; : 21.44 %; : 60.69 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 4649.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-02-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g , Szyunka wieprzowa gotowana 80 g , Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 , Galaretką drobiową z udźcem z kurczaka* 80 g (<u>SEL</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzoną, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>), Sałata zielona 10 g ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2078.76 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 305.38 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 6.18 g; WW: 28.06 Por; : 20.99 %; : 58.76 %; Ener. z T: 22.43 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3944.91 mg;		
wtorek 2026-02-17 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 Sopocka 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 , Szyunka 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 , Szyunka z piersią indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzoną, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u>),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzoną, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>), Sałata zielona 10 g ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2167.59 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; W tym cukry: 48.36 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 6.79 g; WW: 29.92 Por; : 20.42 %; : 59.23 %; Ener. z T: 22.2 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3501.5 mg;		
wtorek 2026-02-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 , Galaretką drobiową z udźcem z kurczaka* 80 g (<u>SEL</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_t</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ_t</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR_t</u>), Sałata zielona 10 g ,	
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2121.75 kcal; Białko ogółem: 122.4 g; Tłuszcz: 55.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 297.42 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 7.26 g; WW: 26.09 Por; : 23.07 %; : 56.07 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 4231.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-02-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Roszponka 20 g , Papryka świeża 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE₁</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>), Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Sałatka z brokułu i pomidora 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2261.71 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 67.84 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 5.45 g; WW: 30.54 Por; : 19.28 %; : 59.64 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4147.01 mg;

środa 2026-02-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE₁</u>), Pomarańcza 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>), Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Sałatka z brokułu i pomidora 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2183.48 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 327.28 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 4.56 g; WW: 30.63 Por; : 19.11 %; : 59.96 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3895.05 mg;

środa 2026-02-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Roszponka 20 g , Papryka świeża 80 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE₁</u>), Pomarańcza 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>), Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Sałatka z brokułu i pomidora 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2172.82 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 308.78 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 5.17 g; WW: 27.03 Por; : 20.55 %; : 56.84 %; Ener. z T: 25.17 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4499.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-02-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</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 150 g ,	Podwieczorek: Mandarynka 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2159.85 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 5.34 g; WW: 28.78 Por; : 16.2 %; : 60.29 %; Ener. z T: 26.8 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 4797.7 mg;

czwartek 2026-02-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), 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, 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 150 g ,	Podwieczorek: Mandarynka 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2119.69 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz: 55.4 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 4.92 g; WW: 30.26 Por; : 16.02 %; : 63.27 %; Ener. z T: 23.52 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4779.73 mg;

czwartek 2026-02-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</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 150 g ,	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sałata zielona 20 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>),	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2320.52 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 46.27 g; Błonnik pok.: 43.26 g; Sól: 8.05 g; WW: 28.43 Por; : 17.07 %; : 56.25 %; Ener. z T: 30.43 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 4832.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-02-20 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z natką pietruszki 25 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2239.01 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.4 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; W tym cukry: 59.85 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 6.1 g; WW: 30.49 Por; : 19.27 %; : 58.42 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 4010.21 mg;

piątek 2026-02-20 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>), Sałata zielona 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>),
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z natką pietruszki 25 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2279.71 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 334.84 g; W tym cukry: 62.2 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 6.08 g; WW: 31.36 Por; : 19.25 %; : 58.75 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4066.99 mg;

piątek 2026-02-20 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	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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z natką pietruszki 25 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2085.08 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 6.72 g; WW: 25.34 Por; : 23.09 %; : 54.35 %; Ener. z T: 25.56 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4847.9 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-02-21 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 , Sałata zielona 20 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>), 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>),	Podwieczorek: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2382.58 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 335.66 g; W tym cukry: 49.75 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.86 g; WW: 30.72 Por; : 16.5 %; : 56.35 %; Ener. z T: 29.63 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4488.21 mg;

sobota 2026-02-21 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 , Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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 , Szyńka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: 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 2026-02-21 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 , Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 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>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2257.96 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 335.71 g; W tym cukry: 61.28 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sól: 7.58 g; WW: 29.58 Por; : 20.87 %; : 59.47 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 5402.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-02-22 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 , Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>),	Podwieczorek: Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2395.82 kcal; Białko ogółem: 126.01 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 302.01 g; W tym cukry: 46.4 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 8.43 g; WW: 27.21 Por; : 21.04 %; : 50.42 %; Ener. z T: 31.28 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 5096.07 mg;

niedziela 2026-02-22 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 , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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, GLU OW</u>),	Podwieczorek: Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2301.94 kcal; Białko ogółem: 123.4 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.4 g; Węglowodany ogółem: 335.39 g; W tym cukry: 61.1 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 6.19 g; WW: 31.06 Por; : 21.44 %; : 58.28 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 5088.18 mg;

niedziela 2026-02-22 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>GLU PSZ</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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>),	Podwieczorek: Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2256.37 kcal; Białko ogółem: 128.34 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 287.06 g; W tym cukry: 44.3 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 7.09 g; WW: 25.16 Por; : 22.75 %; : 50.89 %; Ener. z T: 28.98 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 5489.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-23 Jadłospis 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>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) 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>), Mandarynka 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka 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>), Sałata zielona 10 g ,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2071.56 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 320.78 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 5.6 g; WW: 30.09 Por; : 16.51 %; : 61.94 %; Ener. z T: 23.8 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3056.18 mg;

poniedziałek 2026-02-23 Jadłospis 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 , Sałata 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>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
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>), Sałata zielona 10 g ,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1971.36 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 47.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 308.94 g; W tym cukry: 52.93 g; Błonnik pok.: 17.22 g; Sól: 4.91 g; WW: 29.31 Por; : 17.77 %; : 62.68 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2776.91 mg;

poniedziałek 2026-02-23 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Mandarynka 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 10 g ,	Podwieczorek: Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g ,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1907.09 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 5.77 g; WW: 26.99 Por; : 16.6 %; : 64.53 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 4 %; K: 4024.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-02-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, 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 , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2349.64 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 14 g; Węglowodany ogółem: 347.09 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 42.02 g; Sól: 8.45 g; WW: 30.57 Por; : 17.66 %; : 59.09 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4138.57 mg;

wtorek 2026-02-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2004.15 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 7.91 g; Węglowodany ogółem: 334.06 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 26.8 g; Sól: 5.98 g; WW: 30.86 Por; : 17.6 %; : 66.67 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3794.63 mg;

wtorek 2026-02-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, 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 , Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>),
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2242.8 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 60.4 g; Błonnik pok.: 50.79 g; Sól: 8.45 g; WW: 29.97 Por; : 19.81 %; : 62.23 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 4.53 %; K: 4446.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2026-02-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko 150 g ,	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁</u>), Sałatka jarzynowa () * 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g , Dip ziołowy 10 g (<u>MLE₁</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.03 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 8.75 g; WW: 28.67 Por; : 16.37 %; : 57.26 %; Ener. z T: 28.7 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4314.53 mg;

środa 2026-02-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko 150 g ,	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁</u>), Sałatka jarzynowa - dieta () * 100 g (<u>MLE, SEL₁</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g , Dip ziołowy 10 g (<u>MLE₁</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2117.94 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 326.1 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.81 g; WW: 30.21 Por; : 18.3 %; : 61.59 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4547.63 mg;

środa 2026-02-25 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>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁</u>), Sałatka jarzynowa () * 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g , Dip ziołowy 10 g (<u>MLE₁</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1982.88 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 281.92 g; W tym cukry: 39.47 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 8.42 g; WW: 25.03 Por; : 19.9 %; : 56.87 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4745.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-02-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ₁, MLE₁, SEL₁</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ₁, JAJ₁, GOR₁</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ₁, JAJ₁, SEL₁, GOR₁</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	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 , Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ₁</u>), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE₁</u>), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (<u>MLE₁, GLU OW₁</u>),	Podwieczorek: Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE₁</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2141.29 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 29.8 g; Sól: 6.24 g; WW: 28.09 Por; : 17.49 %; : 57.91 %; Ener. z T: 27.16 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4238.78 mg;

czwartek 2026-02-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ₁, MLE₁, SEL₁</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ₁, JAJ₁, GOR₁</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL₁</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ₁, SEL₁</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 PSZ₁, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ₁</u>), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE₁</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (<u>MLE₁, GLU OW₁</u>),	Podwieczorek: Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE₁</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2173.52 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 5.85 g; WW: 30.88 Por; : 16.85 %; : 61.69 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4114.47 mg;

czwartek 2026-02-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE₁, GLU JĘCZ₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ₁, MLE₁, SEL₁</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ₁, JAJ₁, GOR₁</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ₁, SEL₁</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL₁</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ₁</u>), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE₁</u>), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (<u>MLE₁, GLU OW₁</u>),	Podwieczorek: Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE₁</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2150.55 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 320.93 g; W tym cukry: 60.53 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 6.89 g; WW: 28.2 Por; : 18.35 %; : 59.69 %;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-02-27 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 , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana b/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 żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2330.32 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 350.92 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 6.8 g; WW: 32.62 Por; : 18.24 %; : 60.24 %; Ener. z T: 23.45 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4348.88 mg;

piątek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana b/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 * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2163.16 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.02 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 5.59 g; WW: 33.51 Por; : 17.21 %; : 66.21 %; Ener. z T: 18.6 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3939.59 mg;

piątek 2026-02-27 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>), Sałata zielona 20 g , Jabłko 150 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 żydowska z olejem b/c () 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 , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2039.18 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 48.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 7.3 g; WW: 27.5 Por; : 20.57 %; : 61.12 %; Ener. z T: 21.23 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4697.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-02-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Buraczki gotowane () b/c 100 g , Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/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 , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2094.29 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 7.9 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 5.88 g; WW: 29 Por; : 20.14 %; : 62.45 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4594.12 mg;

sobota 2026-02-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Buraczki gotowane () b/c 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2085.59 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 43.5 g; Kw. tł. nasy.: 7.55 g; Węglowodany ogółem: 337.37 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 5.89 g; WW: 30.36 Por; : 19.66 %; : 64.71 %; Ener. z T: 18.77 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4315.17 mg;

sobota 2026-02-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g , Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	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 , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2148.16 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 8.49 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 45.82 g; Sól: 7.19 g; WW: 28.94 Por; : 20.29 %; : 62.19 %; Ener. z T: 21.65 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 4732.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-03-01 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>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , 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>),	Podwieczorek: Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2361.02 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 326.96 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 7.7 g; WW: 29.82 Por; : 18.37 %; : 55.39 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4764.54 mg;

niedziela 2026-03-01 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 , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z 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>),	Podwieczorek: Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2129.97 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 318.13 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 5.55 g; WW: 29.9 Por; : 22.4 %; : 59.74 %; Ener. z T: 19.52 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4826.18 mg;

niedziela 2026-03-01 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>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z 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 () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2140.31 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 7.25 g; WW: 26.29 Por; : 22.35 %; : 55 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 5233.34 mg;