

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne 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 , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Ogórek świeży 80 g , 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>), Arbuz 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , 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>),
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2039.03 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 35.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 348.91 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.74 g; WW: 32.07 Por; : 18.59 %; : 68.45 %; Ener. z T: 15.81 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3448.83 mg;

poniedziałek 2025-09-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Ogórek świeży 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>), Arbuz 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2116.92 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 42.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 341.07 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 6.86 g; WW: 30.32 Por; : 20.02 %; : 64.45 %; Ener. z T: 18.24 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4391.51 mg;

poniedziałek 2025-09-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne 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 , 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 , 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>), Arbuz 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor b/skórki 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>),
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2004.27 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 36.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 338.02 g; W tym cukry: 73.27 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sól: 5.81 g; WW: 32.1 Por; : 18.01 %; : 67.46 %; Ener. z T: 16.44 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3182.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-09-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Zacierka 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 , 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 , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>), 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 , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		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: 2057.43 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 40.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 323.77 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.86 g; WW: 30 Por; : 21.29 %; : 62.95 %; Ener. z T: 17.78 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4124.7 mg;

wtorek 2025-09-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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-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 , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>), 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 , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 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: 2196.7 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 48.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.7 g; Węglowodany ogółem: 326.2 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 7.83 g; WW: 28.77 Por; : 23.33 %; : 59.4 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 4351.08 mg;

wtorek 2025-09-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Zacierka 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 , 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 , 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 rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2154.83 kcal; Białko ogółem: 101.7 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g; W tym cukry: 55.27 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 7.03 g; WW: 31.52 Por; : 18.88 %; : 62.66 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3735.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-09-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 20 g , Ogórek świeży 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 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>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1965.23 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 8.13 g; Węglowodany ogółem: 298.1 g; W tym cukry: 35.58 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 7.32 g; WW: 27.47 Por; : 19.25 %; : 60.67 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3946.12 mg;

środa 2025-09-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 20 g , Ogórek świeży 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 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>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Brzoskwinia 1 szt 1 szt ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2017.69 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 11 g; Węglowodany ogółem: 294.77 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 7.68 g; WW: 26.38 Por; : 21.38 %; : 58.44 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4633.97 mg;

środa 2025-09-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2040.76 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 43.2 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.55 g; WW: 29.17 Por; : 18.17 %; : 61.1 %; Ener. z T: 21.5 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4014.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-09-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2077.19 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 328.1 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 5.94 g; WW: 29.08 Por; : 15.35 %; : 63.18 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4717.36 mg;

czwartek 2025-09-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</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 JECZ.</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: 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 niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>),	Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2422.41 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 361.71 g; W tym cukry: 68.6 g; Błonnik pok.: 47.53 g; Sól: 7.67 g; WW: 31.56 Por; : 16.43 %; : 59.73 %; Ener. z T: 27.8 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 5365.91 mg;

czwartek 2025-09-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>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 JECZ.</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 ,
		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2166.69 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.6 g; Węglowodany ogółem: 332.74 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 4.93 g; WW: 30.1 Por; : 15.34 %; : 61.43 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 4731.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-09-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Kasza manna 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 , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* 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 , 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 JĘCZ,</u>),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2143.61 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.23 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 7.85 g; WW: 31.27 Por; : 17.22 %; : 64.59 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4977.87 mg;

piątek 2025-09-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 Bł.: 3.26 %; K: 5884.52 mg;

piątek 2025-09-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna 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 , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/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* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), 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 jabłkiem () 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2198.82 kcal; Białko ogółem: 107.6 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.07 g; WW: 31.96 Por; : 19.57 %; : 62.6 %; Ener. z T: 20.1 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4902.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-09-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bigos z kapusty białej 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>), Nektarynka 120 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Mix sałat 20 g , Rzodkiew biała 80 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2432.47 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 7.97 g; WW: 32.08 Por; : 14.21 %; : 57.76 %; Ener. z T: 30.51 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4689.14 mg;

sobota 2025-09-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 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 , Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Mix sałat 20 g , Rzodkiew biała 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (<u>MLE</u> , <u>SOJ.</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2545.74 kcal; Białko ogółem: 125.25 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.8 g; Węglowodany ogółem: 357.3 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 44.65 g; Sól: 8.19 g; WW: 31.47 Por; : 19.68 %; : 56.14 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 5396.66 mg;

sobota 2025-09-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
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>), 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 z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka 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 ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2016.64 kcal; Białko ogółem: 88.2 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 24.8 g; Sól: 7.69 g; WW: 29.72 Por; : 17.5 %; : 63.79 %; Ener. z T: 21.1 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4145.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-09-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 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, Ser żółty 50 g (<u>MLE₁</u>), Salátka z pomidorów i koperku 100 g,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</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 ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₁</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2163.72 kcal; Białko ogółem: 115.2 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 279.01 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 7.7 g; WW: 25.44 Por; : 21.3 %; : 51.58 %; Ener. z T: 29.4 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4315.06 mg;

niedziela 2025-09-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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, Twarożek 80 g (<u>MLE₁</u>), Salátka z pomidorów i koperku 100 g,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</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 PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₁</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW₁</u>),	Podwieczorek: Jabłko 150 g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

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

niedziela 2025-09-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
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, Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</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 PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₁</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor b/skórki 90 g, Rukola 10 g,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2129.29 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.1 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 5.73 g; WW: 29.09 Por; : 21.11 %; : 58.33 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4248.7 mg;