

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g,	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ), Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ), Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE,</b> ), Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Hummus 40 g ( <b>SEZ,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Rukola 10 g, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLUPSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałata zielona 10 g,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2190.53 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 11.4 g; WW: 30.93 Por; : 14.33 %; : 61.61 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3726.8 mg;

<b>poniedziałek 2024-12-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci</b>		
Plátky owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Schab gotowany 50 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ryż na sypko 200 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos majerankowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Hummus 40 g ( <b>SEZ,</b> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g, Sałata zielona 20 g, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałata zielona 10 g,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2364.75 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 368.3 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 8.23 g; WW: 34.31 Por; : 15.56 %; : 62.3 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3993.08 mg;

<b>poniedziałek 2024-12-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE,</b> ), Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g, Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałata zielona 10 g,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2225.32 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 372.04 g; W tym cukry: 113.2 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 7.43 g; WW: 35.32 Por; : 15.6 %; : 66.87 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4239.86 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-03</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci</b>		
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 , Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL,</u> ), Pomidor 100 g , Salata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 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 JECZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2278.73 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 45.23 g; Sól: 5.72 g; WW: 31.55 Por; : 18.67 %; : 63.17 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 4784.84 mg;

<b>wtorek 2024-12-03</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci</b>		
Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g ,	Solferino (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 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 z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Galaretki o smaku truskawkowym 150 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2000.14 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 39.99 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.78 g; WW: 31.55 Por; : 16 %; : 68.61 %; Ener. z T: 17.99 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3202.74 mg;

<b>wtorek 2024-12-03</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci</b>		
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 , Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 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 ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2182.43 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 363.8 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.17 g; WW: 33.65 Por; : 17.09 %; : 66.68 %; Ener. z T: 18.58 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4340.89 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ),	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g, Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2109.34 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; W tym cukry: 52.22 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 9.25 g; WW: 28.05 Por; : 16.41 %; : 58.26 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4117.42 mg;

<b>środa 2024-12-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci</b>		
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</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 kurczaka 80 g, Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g ( <u>SEL</u> ),	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Sałata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,
II Śniadanie: Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ),		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2053.51 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; W tym cukry: 39.9 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 6.21 g; WW: 29.32 Por; : 18.2 %; : 61.23 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4037.29 mg;

<b>środa 2024-12-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci</b>		
Ryż na mleku/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 w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ),	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1947.24 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 40.31 g; Kw. tł. nasy.: 7.92 g; Węglowodany ogółem: 313.99 g; W tym cukry: 52.84 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 7.33 g; WW: 29.41 Por; : 18.32 %; : 64.5 %; Ener. z T: 18.63 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4256 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ), Rzodkiew biała 80 g , Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g , 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 , Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Słonecznik luskany 15 g , Jablko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2334.14 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 64.9 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 63.8 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 5.16 g; WW: 31.72 Por; : 16.52 %; : 60.81 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4484.19 mg;

<b>czwartek 2024-12-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci</b>		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt. Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ), Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt. Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka na wodzie z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>GLU OW</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2158.93 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; W tym cukry: 66.62 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 8.22 g; WW: 33.18 Por; : 14 %; : 67.86 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3847.16 mg;

<b>czwartek 2024-12-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ), Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2331.6 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.7 g; Węglowodany ogółem: 380.15 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.35 g; WW: 35.03 Por; : 16.08 %; : 65.22 %; Ener. z T: 21 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4641.44 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 60 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorkowa 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> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, 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, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2171.11 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 347.18 g; W tym cukry: 88.48 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 8.51 g; WW: 31.29 Por; : 18.23 %; : 63.96 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 5313.15 mg;

<b>piątek 2024-12-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci</b>		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	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, Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Pomidor 100 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1964.76 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 41.65 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 334.12 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 7.76 g; WW: 30.75 Por; : 15.69 %; : 68.02 %; Ener. z T: 19.08 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4083.64 mg;

<b>piątek 2024-12-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	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 jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 100 g,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2164.51 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 352.9 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 7.06 g; WW: 32.45 Por; : 18.11 %; : 65.22 %; Ener. z T: 19.48 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 5047.94 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-12-07</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2391.8 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; Węglowodany ogółem: 358.35 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 6.71 g; WW: 32.41 Por; : 16.82 %; : 59.93 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4488.8 mg;

<b>sobota 2024-12-07</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci</b>		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2201.93 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.69 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 6.5 g; WW: 30.35 Por; : 14.12 %; : 62.46 %; Ener. z T: 26.89 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3975.87 mg;

<b>sobota 2024-12-07</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci</b>		
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> ), 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 jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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 , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2356.99 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 374.67 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 5.97 g; WW: 34.01 Por; : 16.27 %; : 63.58 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4503.35 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ,</b> ), Kapusta zasmażana () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GOR,</b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Migdały 10 g ( <b>ORZ,</b> ), Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2254.1 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; W tym cukry: 65.8 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 6.32 g; WW: 29.93 Por; : 19.5%; : 58.65 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4852.54 mg;

<b>niedziela 2024-12-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci</b>		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Schab gotowany 50 g , Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1966.23 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.5 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 7.65 g; WW: 28.93 Por; : 20.32%; : 62.52 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4121.02 mg;

<b>niedziela 2024-12-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2181.12 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 333.91 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 5.26 g; WW: 31.59 Por; : 21.42 %; : 61.24 %; Ener. z T: 18.9 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4863.06 mg;