

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Plátky owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g (MLE), Śliwka szt 2 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g, Rukola 10 g,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ), Sałata zielona 10 g,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1864.08 kcal; Białko ogółem: 62.52 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.1 g; Węglowodany ogółem: 320.1 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 8.26 g; WW: 30.2 Por; : 13.42 %; : 68.69 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2674.76 mg;

poniedziałek 2024-10-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Plátky owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g (MLE), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g, Rukola 10 g,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ), Sałata zielona 10 g,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2035.92 kcal; Białko ogółem: 65.72 g; Tłuszcz: 42.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 360.1 g; W tym cukry: 104.67 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 6.94 g; WW: 34.05 Por; : 12.91 %; : 70.75 %; Ener. z T: 18.74 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3473.51 mg;

poniedziałek 2024-10-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g (MLE), Śliwka szt 2 szt, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu i papryki 80 g (MLE), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Rukola 10 g,
II Śniadanie: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ), Sałata zielona 10 g,	Podwieczorek: Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR),	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1969.97 kcal; Białko ogółem: 75.3 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 323.22 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 9.53 g; WW: 28.68 Por; : 15.29 %; : 65.63 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 3746.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-10-08 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 , Szyunka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor 100 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2,</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 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 , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2173.07 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 6.45 g; WW: 30.74 Por; : 18.25 %; : 63.57 %; Ener. z T: 19.3 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4604.35 mg;

wtorek 2024-10-08 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 , Szyunka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</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 JEĆZ,</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 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 , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181.92 kcal; Białko ogółem: 93.1 g; Tłuszcz: 44.5 g; Kw. tł. nasy.: 12.8 g; Węglowodany ogółem: 364.69 g; W tym cukry: 81.8 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.79 g; WW: 33.82 Por; : 17.07 %; : 66.86 %; Ener. z T: 18.36 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4179.33 mg;

wtorek 2024-10-08 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-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor 100 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u>), Surówka z rzepy białej i jabłka () 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 JEĆZ,</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 , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2393.3 kcal; Białko ogółem: 113.5 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 357.52 g; W tym cukry: 67.4 g; Błonnik pok.: 48.02 g; Sól: 8.58 g; WW: 31.15 Por; : 18.97 %; : 59.75 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 5001.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-10-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>), Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLUPSZ, 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: 2227.11 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 65.5 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 323.28 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 9.59 g; WW: 29.59 Por; : 17.27 %; : 58.06 %; Ener. z T: 26.47 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4117.48 mg;

środa 2024-10-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>), 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>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLUPSZ, 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: 2069.01 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 42.11 g; Kw. tł. nasy.: 7.98 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 7.54 g; WW: 31.01 Por; : 19.21 %; : 63.86 %; Ener. z T: 18.32 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4278.46 mg;

środa 2024-10-09 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 120 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>), Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g, Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g, Dip zielony 10 g (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2074.5 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; Węglowodany ogółem: 299.83 g; W tym cukry: 39.8 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 10.74 g; WW: 26.44 Por; : 20.14 %; : 57.81 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 5183.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-10-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
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, Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , 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 , Pasztet 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 ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>),		Posiłek nocny: Słonecznik tuskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2435.1 kcal; Białko ogółem: 94.6 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 366.91 g; W tym cukry: 78.44 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 5.88 g; WW: 32.88 Por; : 15.54 %; : 60.27 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4296.12 mg;

czwartek 2024-10-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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 , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>), Sałata 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 , Szynek 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 ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>),		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2277.35 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 47.8 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 381.13 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.5 g; WW: 35.13 Por; : 16.51 %; : 66.94 %; Ener. z T: 18.89 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4641.44 mg;

czwartek 2024-10-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ</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 , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) b/c 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</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 , Pasztet 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 ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Posiłek nocny: Słonecznik tuskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2486.92 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 384.37 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 53.52 g; Sól: 7 g; WW: 33.2 Por; : 16.72 %; : 61.82 %; Ener. z T: 24.3 %; Ener. z Bł.: 4.3 %; K: 5034.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-10-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
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, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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,	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 JĘCZ,</u>),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2341.36 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; W tym cukry: 93.82 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 7.83 g; WW: 32.64 Por; : 18.63 %; : 60.93 %; Ener. z T: 23.15 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 5367.22 mg;

piątek 2024-10-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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,	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 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2194.43 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 367.8 g; W tym cukry: 95.88 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 6.94 g; WW: 33.97 Por; : 17.83 %; : 67.04 %; Ener. z T: 17.91 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 5190.28 mg;

piątek 2024-10-11		
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 60 g (<u>MLE,</u>), Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Kalafiorkowa 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 z kapusty kiszzonej z olejem () 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, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>), Salata zielona 10 g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2165.73 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; W tym cukry: 72.3 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 8.79 g; WW: 28.84 Por; : 18.78 %; : 60.85 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 5592.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-10-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
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>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</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, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	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>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: 2401.29 kcal; Białko ogółem: 87.9 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 360.87 g; W tym cukry: 71.18 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 6.93 g; WW: 32.66 Por.; : 14.64 %; : 60.11 %; Ener. z T: 27.66 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4394.31 mg;

sobota 2024-10-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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, Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</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>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: 2399.48 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 6.25 g; WW: 34.16 Por.; : 14.74 %; : 62.71 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4503.35 mg;

sobota 2024-10-12 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</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>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2533.1 kcal; Białko ogółem: 103.2 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 359.02 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 12.09 g; WW: 31.51 Por.; : 16.3 %; : 56.69 %; Ener. z T: 30.5 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4710.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-10-13		
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>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 80 g , Salata 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>GLUPSZ, 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 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Migdały 10 g (<u>ORZ,</u>), Gruszka 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2399.1 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.3 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 7.42 g; WW: 30.23 Por; : 18.69 %; : 55.65 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4636.71 mg;

niedziela 2024-10-13		
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 , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 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 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Banan 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2180 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 45.8 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 333.71 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 5.26 g; WW: 31.58 Por; : 21.42 %; : 61.23 %; Ener. z T: 18.91 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4853.68 mg;

niedziela 2024-10-13		
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>), Rzodkiew biała 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnisty * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), 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 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>),	Posiłek nocny: Migdały 10 g (<u>ORZ,</u>), Gruszka 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2288.12 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 316.11 g; W tym cukry: 61.75 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 6.92 g; WW: 27.95 Por; : 21.12 %; : 55.26 %; Ener. z T: 26.7 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 5377.52 mg;