

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-11-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , szynka gotowana (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z jagód * b/c 200 g (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1870.1 kcal; B: 75.13 g; T: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; W: 312.3 g; W tym cukry: 61.47 g; Bł.: 31.91 g; Sól: 7.75 g; WW: 28.04 Por; Ener. z B: 16.07 %; Ener. z W: 59.97 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3831.87 mg;

poniedziałek 2023-11-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , szynka gotowana (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z jagód * b/c 200 g (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1961.17 kcal; B: 80.11 g; T: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; W: 328.32 g; W tym cukry: 64.17 g; Bł.: 32.77 g; Sól: 7.89 g; WW: 29.55 Por; Ener. z B: 16.34 %; Ener. z W: 60.28 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3967.27 mg;

poniedziałek 2023-11-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , szynka gotowana (<u>SOJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z jagód * b/c 200 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2255.86 kcal; B: 94.54 g; T: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; W: 346.11 g; W tym cukry: 70.62 g; Bł.: 53.23 g; Sól: 9.84 g; WW: 29.34 Por; Ener. z B: 16.76 %; Ener. z W: 51.93 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 4.72 %; K: 5025.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> ,), Rukola 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,), Karczek pieczony 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g , Kalafior gotowany* 50 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> ,), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u> ,),
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,),	Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u> ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2444.95 kcal; B: 109.79 g; T: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; W: 359.54 g; W tym cukry: 79.93 g; Bł.: 30.73 g; Sól: 7.87 g; WW: 32.92 Por; Ener. z B: 17.96 %; Ener. z W: 53.8 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3921.76 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> ,), Rukola 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g , Kalafior gotowany* 50 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> ,), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u> ,),
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,),	Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u> ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2373.18 kcal; B: 119.77 g; T: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; W: 360.82 g; W tym cukry: 80.43 g; Bł.: 29.6 g; Sól: 7.77 g; WW: 33.15 Por; Ener. z B: 20.19 %; Ener. z W: 55.83 %; Ener. z T: 21.17 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4054.83 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u> ,), Rukola 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g , Kalafior gotowany* 50 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL</u> ,), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u> ,),
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,),	Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u> ,), Sałata zielona 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: E: 2460.94 kcal; B: 128.93 g; T: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; W: 368.87 g; W tym cukry: 83.79 g; Bł.: 30.18 g; Sól: 8.17 g; WW: 33.91 Por; Ener. z B: 20.96 %; Ener. z W: 55.05 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4267.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Salata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Pomidor b/s z olejem 80 g , Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml ,	Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),

Wartości odżywcze: E: 2222.27 kcal; B: 82.68 g; T: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; W: 367.76 g; W tym cukry: 107.68 g; Bł.: 25.23 g; Sól: 6.65 g; WW: 34.39 Por; Ener. z B: 14.88 %; Ener. z W: 61.65 %; Ener. z T: 21.2 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4130.45 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Salata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Pomidor b/s z olejem 80 g , Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml ,	Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),

Wartości odżywcze: E: 2278.43 kcal; B: 87.54 g; T: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; W: 373.86 g; W tym cukry: 110.22 g; Bł.: 25.71 g; Sól: 6.79 g; WW: 34.95 Por; Ener. z B: 15.37 %; Ener. z W: 61.12 %; Ener. z T: 21.26 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4288.72 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>), Salata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 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 , Jabłko 1 szt 1 szt , 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Pomidor b/s z olejem 80 g , Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml ,	Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),

Wartości odżywcze: E: 2414.72 kcal; B: 96.49 g; T: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; W: 393 g; W tym cukry: 112.62 g; Bł.: 26.22 g; Sól: 7.39 g; WW: 36.82 Por; Ener. z B: 15.98 %; Ener. z W: 60.76 %; Ener. z T: 21.11 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4466.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 200 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ, _</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem-diety () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, _</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ, _</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE, _</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 200 g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2077.24 kcal; B: 78.29 g; T: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; W: 349.86 g; W tym cukry: 73.5 g; Bł.: 34.2 g; Sól: 8.89 g; WW: 31.64 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 60.79 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4027.69 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku/p 250 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ, _</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem-diety () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, _</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ, _</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE, _</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 200 g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2155.47 kcal; B: 82.3 g; T: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; W: 363.79 g; W tym cukry: 77.42 g; Bł.: 36.2 g; Sól: 9.08 g; WW: 32.82 Por; Ener. z B: 15.27 %; Ener. z W: 60.79 %; Ener. z T: 20.3 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4364.33 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 300 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ, _</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem-diety () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, _</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ, _</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 200 g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2350.03 kcal; B: 94.78 g; T: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; W: 386.95 g; W tym cukry: 81.52 g; Bł.: 38.8 g; Sól: 9.33 g; WW: 34.87 Por; Ener. z B: 16.13 %; Ener. z W: 59.26 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4729.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Twarożek z natką 30 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2332.69 kcal; B: 104.19 g; T: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; W: 342.37 g; W tym cukry: 68.97 g; Bł.: 26.85 g; Sól: 6.59 g; WW: 31.58 Por; Ener. z B: 17.87 %; Ener. z W: 54.1 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 5077.67 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Twarożek z natką 30 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2469.69 kcal; B: 107.8 g; T: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; W: 359.18 g; W tym cukry: 71.34 g; Bł.: 27.31 g; Sól: 6.85 g; WW: 33.22 Por; Ener. z B: 17.46 %; Ener. z W: 53.75 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 5182.6 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Twarożek z natką 30 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2608.79 kcal; B: 113.18 g; T: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; W: 387.54 g; W tym cukry: 73.95 g; Bł.: 28.12 g; Sól: 7.28 g; WW: 35.97 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 55.11 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 5309.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Mix салат 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z brokołu i tofu 150 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona z oliwą 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>S02.</u>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2284.16 kcal; B: 102.74 g; T: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; W: 314.13 g; W tym cukry: 57.52 g; Bł.: 27.81 g; Sól: 6 g; WW: 28.73 Por; Ener. z B: 17.99 %; Ener. z W: 50.14 %; Ener. z T: 29.31 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4475.7 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Mix салат 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z brokołu i tofu 150 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona z oliwą 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>S02.</u>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2368.86 kcal; B: 106.38 g; T: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; W: 331.05 g; W tym cukry: 59.92 g; Bł.: 28.54 g; Sól: 6.3 g; WW: 30.35 Por; Ener. z B: 17.96 %; Ener. z W: 51.08 %; Ener. z T: 28.44 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4591.06 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Mix салат 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z brokołu i tofu 150 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona z oliwą 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>S02.</u>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2508.77 kcal; B: 111.8 g; T: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; W: 359.51 g; W tym cukry: 62.56 g; Bł.: 29.62 g; Sól: 6.79 g; WW: 33.09 Por; Ener. z B: 17.83 %; Ener. z W: 52.6 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4728.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>),	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>), Słupki z marchewki 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: E: 2765.03 kcal; B: 127 g; T: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 396.67 g; W tym cukry: 91.36 g; Bł.: 23.56 g; Sól: 6.13 g; WW: 37.4 Por; Ener. z B: 18.37 %; Ener. z W: 53.98 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 5047.24 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>),	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>), Słupki z marchewki 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: E: 2848.93 kcal; B: 130.6 g; T: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; W: 413.46 g; W tym cukry: 93.73 g; Bł.: 24.02 g; Sól: 6.37 g; WW: 39.04 Por; Ener. z B: 18.34 %; Ener. z W: 54.68 %; Ener. z T: 22 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 5152.17 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g , Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>), Słupki z marchewki 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: E: 3013.79 kcal; B: 139.8 g; T: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 443.34 g; W tym cukry: 96.34 g; Bł.: 24.83 g; Sól: 7.5 g; WW: 41.95 Por; Ener. z B: 18.56 %; Ener. z W: 55.55 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 5279.5 mg;