

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-01</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Papryka świeża mix 80 g, Sałata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 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 ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> ), Banan 1szt. 1 szt, 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Rukola 10 g,
II Śniadanie: Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałata zielona 10 g,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 2339.39 kcal; B: 102.97 g; T: 50.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; W: 379.13 g; W tym cukry: 89.4 g; Bł.: 43.89 g; Sól: 9.4 g; WW: 33.68 Por; Ener. z B: 17.61 %; Ener. z W: 57.32 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4485.63 mg;

<b>poniedziałek 2024-01-01</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci</b>		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU OW,</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, Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 80 g, Sałata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</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> ), Banan 1szt. 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, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g, Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałata zielona 10 g,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 2230.25 kcal; B: 86.16 g; T: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; W: 378.49 g; W tym cukry: 70.1 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 9.39 g; WW: 35.03 Por; Ener. z B: 15.45 %; Ener. z W: 62.4 %; Ener. z T: 19.55 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3743.68 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01		Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</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, Kielbasa Szykowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 80 g, Sałata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</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> ), Banan 1szt. 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 twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g, Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałata zielona 10 g,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 2406.86 kcal; B: 106.22 g; T: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; W: 394.49 g; W tym cukry: 88.36 g; Bł.: 28.89 g; Sól: 8.7 g; WW: 36.81 Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 60.76 %; Ener. z T: 19.37 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4343.86 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

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

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u> ), Cwikła z jabłkiem () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE, _</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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Ryba dorsz w galarecie 150 g ( <u>RYB, _</u> ), Pomidor 90 g , Cytryna 10 g ,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml ( <u>MLE, _</u> ),		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ, _</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2237.7 kcal; B: 107.18 g; T: 40.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.2 g; W: 375.74 g; W tym cukry: 106.87 g; Bł.: 30.87 g; Sól: 6.94 g; WW: 34.52 Por; Ener. z B: 19.16 %; Ener. z W: 61.65 %; Ener. z T: 16.31 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4342.19 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci		
Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, _</u> ), Cwikła z jabłkiem () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ), Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Szpinak gotowany 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 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 , Ryba dorsz w galarecie 150 g ( <u>RYB, _</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ,		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ, _</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2115.88 kcal; B: 90.08 g; T: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.91 g; W: 338.71 g; W tym cukry: 56.87 g; Bł.: 24.77 g; Sól: 7.26 g; WW: 31.51 Por; Ener. z B: 17.03 %; Ener. z W: 59.35 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3263 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
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 smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u> ), Cwikła z jabłkiem () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE, _</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 smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Ryba dorsz w galarecie 150 g ( <u>RYB, _</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE, _</u> ),		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ, _</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2291.06 kcal; B: 96.55 g; T: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; W: 378.55 g; W tym cukry: 120.28 g; Bł.: 22.11 g; Sól: 7.33 g; WW: 35.69 Por; Ener. z B: 16.86 %; Ener. z W: 62.23 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4165.25 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-03                                      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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE,</u> ), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , 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 smarownia (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 z jogurtem 20 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2111.12 kcal; B: 92.91 g; T: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; W: 317.25 g; W tym cukry: 51.38 g; Bł.: 27.92 g; Sól: 8.17 g; WW: 29 Por; Ener. z B: 17.6 %; Ener. z W: 54.82 %; Ener. z T: 24.6 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4025.11 mg;

<b>środa 2024-01-03                                      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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 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 , Jabłko pieczone 1szt. 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 , 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: Biskopki b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> ),		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2018.18 kcal; B: 74.17 g; T: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; W: 317.46 g; W tym cukry: 41.07 g; Bł.: 23.65 g; Sól: 7.06 g; WW: 29.41 Por; Ener. z B: 14.7 %; Ener. z W: 58.23 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3541.14 mg;

<b>środa 2024-01-03                                      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 smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE,</u> ), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka wiosenna - diety b/skórki 100 g ,	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 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 , Jabłko pieczone 1szt. 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 2 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2228.16 kcal; B: 94.58 g; T: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; W: 323.8 g; W tym cukry: 60.2 g; Bł.: 22.59 g; Sól: 7.2 g; WW: 30.14 Por; Ener. z B: 16.98 %; Ener. z W: 54.07 %; Ener. z T: 26.45 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4280.99 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-04</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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ), Rzoszponka 20 g , Pomidorki koktajlowe 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),		Posiłek nocny: Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2415.36 kcal; B: 104.68 g; T: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.3 g; W: 357.97 g; W tym cukry: 49.02 g; Bł.: 35.56 g; Sól: 7.43 g; WW: 32.24 Por; Ener. z B: 17.34 %; Ener. z W: 53.39 %; Ener. z T: 25.8 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4120.88 mg;

<b>czwartek 2024-01-04</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 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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Rzoszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka na wodzie z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>GLU OW</u> ),		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2217.81 kcal; B: 81.92 g; T: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.52 g; W: 380.96 g; W tym cukry: 67.46 g; Bł.: 33.22 g; Sól: 7.61 g; WW: 34.7 Por; Ener. z B: 14.77 %; Ener. z W: 62.72 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 3928.94 mg;

<b>czwartek 2024-01-04</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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 miesa wieprzowego () 400 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ), Rzoszponka 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:** E: 2513.47 kcal; B: 105.29 g; T: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; W: 404.7 g; W tym cukry: 88.05 g; Bł.: 32.27 g; Sól: 9.06 g; WW: 37.22 Por; Ener. z B: 16.76 %; Ener. z W: 59.27 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4687.92 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

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

piątek 2024-01-05      Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Gruszka 1szt. 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Sałata zielona 20 g, Papryka świeża 80 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:** E: 2288.38 kcal; B: 99.25 g; T: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 13 g; W: 355.9 g; W tym cukry: 90.54 g; Bł.: 35.91 g; Sól: 7.91 g; WW: 32.04 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 55.93 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 5411.27 mg;

piątek 2024-01-05      Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 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* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez mleka) 80 g ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 1985.28 kcal; B: 71.42 g; T: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; W: 328.45 g; W tym cukry: 68.84 g; Bł.: 27.31 g; Sól: 7.33 g; WW: 30.16 Por; Ener. z B: 14.39 %; Ener. z W: 60.67 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4233.9 mg;

piątek 2024-01-05      Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 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* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 2233.81 kcal; B: 101.25 g; T: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; W: 360.51 g; W tym cukry: 91.98 g; Bł.: 28.81 g; Sól: 6.85 g; WW: 33.18 Por; Ener. z B: 18.13 %; Ener. z W: 59.39 %; Ener. z T: 19.97 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 5530.75 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-06 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 100 g ( <u>SOJ,</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 gryczana 200 g, Gulasz z żołądków drobiowych* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, 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 JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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:** E: 2691.34 kcal; B: 108.45 g; T: 89.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; W: 376.66 g; W tym cukry: 69.99 g; Bł.: 35.45 g; Sól: 10.54 g; WW: 34.03 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 50.71 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4430.37 mg;

<b>sobota 2024-01-06 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 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, Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 100 g, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta (bez mleka) 150 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2332.72 kcal; B: 75.16 g; T: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; W: 354.66 g; W tym cukry: 47.97 g; Bł.: 36.51 g; Sól: 8.3 g; WW: 31.78 Por; Ener. z B: 12.89 %; Ener. z W: 54.55 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3821.75 mg;

<b>sobota 2024-01-06 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 smarownia (59% tł) 10g 2 szt, Szyunka 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> ),	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 100 g, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 100 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 2 szt, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>SOJ, MLE, 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:** E: 2515.04 kcal; B: 95.79 g; T: 67.5 g; Kw. tł. nasy.: 15.1 g; W: 394.97 g; W tym cukry: 72.16 g; Bł.: 34.06 g; Sól: 8.77 g; WW: 36.01 Por; Ener. z B: 15.23 %; Ener. z W: 57.4 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4637.8 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2024-01-07      Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g,	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w ostłonce niejadalnej. 30 g ( <u>GOR,</u> ), Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Migdały 30 g ( <u>ORZ,</u> ), Pomarańcza 150 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2627.35 kcal; B: 122.78 g; T: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; W: 362.49 g; W tym cukry: 72.37 g; Bł.: 32.85 g; Sól: 8.79 g; WW: 32.99 Por; Ener. z B: 18.69 %; Ener. z W: 50.18 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4954.56 mg;

niedziela 2024-01-07      Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g, Sałata zielona 20 g,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), 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, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,		Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g,

**Wartości odżywcze:** E: 1946.5 kcal; B: 91.38 g; T: 41.45 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; W: 313.27 g; W tym cukry: 48.95 g; Bł.: 24.29 g; Sól: 8.81 g; WW: 28.91 Por; Ener. z B: 18.78 %; Ener. z W: 59.38 %; Ener. z T: 19.16 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3868.67 mg;

niedziela 2024-01-07      Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g, Sałata zielona 20 g,	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2408.85 kcal; B: 127.02 g; T: 59.7 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; W: 352.56 g; W tym cukry: 70.31 g; Bł.: 22.08 g; Sól: 6.49 g; WW: 33.08 Por; Ener. z B: 21.09 %; Ener. z W: 54.88 %; Ener. z T: 22.3 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4843.46 mg;