

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-12</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Makaron na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ), Ogórek kiszony 100 g ,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ</b> ), Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g ( <b>MLE, SO2</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2332.83 kcal; B: 102.44 g; T: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; W: 348.35 g; W tym cukry: 63.49 g; Bł.: 29.86 g; Sól: 9.12 g; WW: 31.79 Por; Ener. z B: 17.56 %; Ener. z W: 54.61 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4176.37 mg;

<b>poniedziałek 2024-02-12</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Makaron na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <b>SOJ</b> ), Warzywa pieczone 100 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ</b> ), Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2462.17 kcal; B: 102.67 g; T: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; W: 368.8 g; W tym cukry: 60.05 g; Bł.: 22.18 g; Sól: 6.09 g; WW: 34.62 Por; Ener. z B: 16.68 %; Ener. z W: 56.31 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 4400.9 mg;

<b>poniedziałek 2024-02-12</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ</b> ), Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g ( <b>MLE, SO2</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Hummus 30 g ( <b>SEZ</b> ), Pomidor 15 g ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2328.37 kcal; B: 109.43 g; T: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; W: 329.94 g; W tym cukry: 59.04 g; Bł.: 37.12 g; Sól: 10.56 g; WW: 29.32 Por; Ener. z B: 18.8 %; Ener. z W: 50.3 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4519.35 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Salátka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Sos tatarski 50 ml ( <b>JAJ, GOR, S02.</b> ), Surówka z rzodkwi i czamuszki 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ),		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2146.36 kcal; B: 88.05 g; T: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.7 g; W: 308.04 g; W tym cukry: 51.39 g; Bł.: 31.82 g; Sól: 8.04 g; WW: 27.63 Por; Ener. z B: 16.41 %; Ener. z W: 51.48 %; Ener. z T: 29.05 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4263.92 mg;

<b>wtorek 2024-02-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE.</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ),		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2017.4 kcal; B: 99.76 g; T: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; W: 303.55 g; W tym cukry: 51.72 g; Bł.: 24.34 g; Sól: 8.09 g; WW: 27.88 Por; Ener. z B: 19.78 %; Ener. z W: 55.36 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4300.38 mg;

<b>wtorek 2024-02-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Salátka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ), Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE.</b> ), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt , Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2117 kcal; B: 110.28 g; T: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; W: 299.25 g; W tym cukry: 52.98 g; Bł.: 35.07 g; Sól: 10.96 g; WW: 26.39 Por; Ener. z B: 20.84 %; Ener. z W: 49.92 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4997.88 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Sos jogurtowo-porczkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z makaronu pełnoziarnistego i tuńczyka () 150 g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE</b> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ),		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2286.26 kcal; B: 91.49 g; T: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 8.5 g; W: 395.77 g; W tym cukry: 111.65 g; Bł.: 42.67 g; Sól: 6.12 g; WW: 35.39 Por; Ener. z B: 16.01 %; Ener. z W: 61.78 %; Ener. z T: 17.05 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 4628.75 mg;

<b>środa 2024-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200 g, Sos jogurtowo-porczkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE</b> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ),		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2341.75 kcal; B: 92.46 g; T: 40.06 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; W: 416.58 g; W tym cukry: 113.01 g; Bł.: 29.93 g; Sól: 4.83 g; WW: 38.76 Por; Ener. z B: 15.79 %; Ener. z W: 66.04 %; Ener. z T: 15.4 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4677.17 mg;

<b>środa 2024-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Sos jogurtowo-porczkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z makaronu pełnoziarnistego i tuńczyka () 150 g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE</b> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	Podwieczorek: Smoothie (pomarańcza, szpinak) 200 g,	Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2294.87 kcal; B: 96.92 g; T: 50.2 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; W: 382.87 g; W tym cukry: 73.2 g; Bł.: 48.23 g; Sól: 6.6 g; WW: 33.46 Por; Ener. z B: 16.89 %; Ener. z W: 58.33 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 4.2 %; K: 4820.7 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-02-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Kasza manna 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, Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR,</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 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: 2324.7 kcal; B: 100.38 g; T: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; W: 356.41 g; W tym cukry: 53.33 g; Bł.: 31.99 g; Sól: 6.57 g; WW: 32.46 Por; Ener. z B: 17.27 %; Ener. z W: 55.82 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4198.12 mg;

<b>czwartek 2024-02-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Blok drobiowy-wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Ćwikła z jabłkiem () 90 g , Różyczka 10 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 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: 2263.06 kcal; B: 102.77 g; T: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; W: 345.34 g; W tym cukry: 51.02 g; Bł.: 20.22 g; Sól: 6.46 g; WW: 32.55 Por; Ener. z B: 18.16 %; Ener. z W: 57.47 %; Ener. z T: 21.79 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3630.54 mg;

<b>czwartek 2024-02-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza manna 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR,</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Pomarańcza 250g 1 szt ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt , Szyntka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Ogórek świeży 15 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2468.94 kcal; B: 108.16 g; T: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; W: 382.08 g; W tym cukry: 70.84 g; Bł.: 39.11 g; Sól: 7.25 g; WW: 34.27 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 55.57 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4860.79 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-02-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ), Powidła śliwkowe 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), Papryka świeża 80 g, Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 2298.83 kcal; B: 95.31 g; T: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; W: 352.97 g; W tym cukry: 82.43 g; Bł.: 34.31 g; Sól: 7.59 g; WW: 31.92 Por; Ener. z B: 16.58 %; Ener. z W: 55.45 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4844.89 mg;

<b>piątek 2024-02-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <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 naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 2185.05 kcal; B: 99.38 g; T: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; W: 347.82 g; W tym cukry: 84.39 g; Bł.: 25.51 g; Sól: 6.05 g; WW: 32.3 Por; Ener. z B: 18.19 %; Ener. z W: 59 %; Ener. z T: 20.74 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4699.3 mg;

<b>piątek 2024-02-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), 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, Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), Papryka świeża 80 g, Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml,	Podwieczorek: jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 2108.05 kcal; B: 102.92 g; T: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; W: 311.99 g; W tym cukry: 70.98 g; Bł.: 37.05 g; Sól: 7.23 g; WW: 27.57 Por; Ener. z B: 19.53 %; Ener. z W: 52.17 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 5176.93 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-02-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ketchup saszetka 20g 1 szt, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> ), Surówka z marchwi b/c () 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Sałatka wiosenna 100 g,		Posiłek nocny: Orzechy włoskie łuskane 30 g ( <b>ORZ</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2579.66 kcal; B: 92.25 g; T: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; W: 362.67 g; W tym cukry: 64.29 g; Bł.: 44.63 g; Sól: 9.4 g; WW: 31.82 Por; Ener. z B: 14.3 %; Ener. z W: 49.32 %; Ener. z T: 32.67 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4283.9 mg;

<b>sobota 2024-02-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Szyńska luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</b> ),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2241.97 kcal; B: 84.32 g; T: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; W: 382.15 g; W tym cukry: 70.31 g; Bł.: 27.9 g; Sól: 6.91 g; WW: 35.36 Por; Ener. z B: 15.04 %; Ener. z W: 63.2 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3658.54 mg;

<b>sobota 2024-02-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szyńska luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Surówka z marchwi b/c () 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Sałatka wiosenna 100 g,	Podwieczorek: Serek homo. naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Mus z truskawek* b/c 50 g,	Posiłek nocny: Orzechy włoskie łuskane 30 g ( <b>ORZ</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2417.94 kcal; B: 108.21 g; T: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; W: 350.7 g; W tym cukry: 60.42 g; Bł.: 47.39 g; Sól: 7.19 g; WW: 30.34 Por; Ener. z B: 17.9 %; Ener. z W: 50.18 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 4416.3 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-02-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Rzepa biała 80 g, Mix салат 20 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemiaki z koperkiem () 200 g, Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kakao/p 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynek Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Mandarynka 2 szt,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ.</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2148.77 kcal; B: 100.46 g; T: 56.19 g; Kw. tł.nasy.: 11.02 g; W: 323.46 g; W tym cukry: 77.58 g; Bł.: 33.53 g; Sól: 8.35 g; WW: 29.08 Por; Ener. z B: 18.7 %; Ener. z W: 53.97 %; Ener. z T: 23.54 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4500.99 mg;

<b>niedziela 2024-02-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> ),	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemiaki z koperkiem () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kakao/p 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynek Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Mandarynka 2 szt,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ.</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2111.57 kcal; B: 109.74 g; T: 52.61 g; Kw. tł.nasy.: 11.13 g; W: 308.71 g; W tym cukry: 83.98 g; Bł.: 22.24 g; Sól: 7.56 g; WW: 28.58 Por; Ener. z B: 20.79 %; Ener. z W: 54.27 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4652.27 mg;

<b>niedziela 2024-02-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Rzepa biała 80 g, Mix салат 20 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemiaki z koperkiem () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynek Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Mandarynka 2 szt,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt, Szynek z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Pomidor 15 g,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ), Salata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2204.49 kcal; B: 119.7 g; T: 56.87 g; Kw. tł.nasy.: 12.37 g; W: 321.16 g; W tym cukry: 60.23 g; Bł.: 37.5 g; Sól: 9.68 g; WW: 28.46 Por; Ener. z B: 21.72 %; Ener. z W: 51.47 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 5235.59 mg;