

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
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</u> , <u>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</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Ogórek kiszony 100 g,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Mandarynka 2 szt,	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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2121.25 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 41.3 g; Kw. tł. nasy.: 8.97 g; Węglowodany ogółem: 368.08 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 7.72 g; WW: 33.44 Por.: 15.23%; : 63.32%; Ener. z T: 17.52%; Ener. z Bł.: 3.04%; K: 4066.72 mg;

poniedziałek 2024-04-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
kasza kukurydziana na ml/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, Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Warzywa pieczone 100 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>), Mandarynka 2 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2307.83 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 9.37 g; Węglowodany ogółem: 390.9 g; W tym cukry: 88.37 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 5.26 g; WW: 36.84 Por.: 14.01%; : 63.91%; Ener. z T: 20.28%; Ener. z Bł.: 1.92%; K: 4159.16 mg;

poniedziałek 2024-04-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Ogórek kiszony 100 g,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Mandarynka 2 szt,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Hummus 30 g (<u>SEZ</u>), Pomidor 15 g,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2113.4 kcal; Białko ogółem: 86.8 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 9.99 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 9.1 g; WW: 31 Por.: 16.43%; : 58.75%; Ener. z T: 20.37%; Ener. z Bł.: 3.7%; K: 4416.7 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-04-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 80 g , Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlec drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR.</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 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</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Mix салат 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2091.51 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.15 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; W tym cukry: 50.07 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.48 g; WW: 27.35 Por; : 16.57 %; : 52.26 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4232.96 mg;

wtorek 2024-04-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g , Mix салат 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1996.04 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 301.31 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 24.3 g; Sól: 7.55 g; WW: 27.67 Por; : 19.69 %; : 55.51 %; Ener. z T: 22.07 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4226.14 mg;

wtorek 2024-04-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆCZ.</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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 80 g , Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR.</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Mix салат 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt , Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2115.91 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 287.68 g; W tym cukry: 44.32 g; Błonnik pok.: 33.4 g; Sól: 10.28 g; WW: 25.47 Por; : 20.26 %; : 48.07 %; Ener. z T: 28.97 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4598.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-04-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
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 , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Szyunka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>), Kasza gryczana 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i migdałów () b/c 150 g (<u>MLE, ORZ,</u>), Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 , Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2360.12 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 366.9 g; W tym cukry: 82.73 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.58 Por; : 18.07 %; : 55.33 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 4569.04 mg;

środa 2024-04-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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 2 szt , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Szyunka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , 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 , Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>),		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2417.73 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 44.8 g; Kw. tł. nasy.: 8.81 g; Węglowodany ogółem: 415.58 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 6.08 g; WW: 38.72 Por; : 16.76 %; : 64 %; Ener. z T: 16.68 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 5149.3 mg;

środa 2024-04-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</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. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Szyunka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza gryczana 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i migdałów b/c () 150 g (<u>MLE, ORZ,</u>), Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),	Podwieczorek: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2527.28 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 394.34 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 47.03 g; Sól: 7.45 g; WW: 34.7 Por; : 19.65 %; : 54.97 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 5652.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-04-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet 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* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, 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>), Polędwica 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: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2353.26 kcal; Białko ogółem: 104.8 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 342.29 g; W tym cukry: 59.79 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 7.18 g; WW: 30.77 Por; : 17.81 %; : 52.23 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4319.57 mg;

czwartek 2024-04-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Cwikła z jabłkiem () 90 g , Roszponka 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>), Polędwica 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: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2240.06 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 339.04 g; W tym cukry: 54.92 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 6.59 g; WW: 32.05 Por; : 18.24 %; : 57.2 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3630.54 mg;

czwartek 2024-04-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</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 , Pasztet 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* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, 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>), Polędwica 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 1/2 szt. 1 Por , Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ,</u>),	Posiłek nocny: Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2516.12 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 42.62 g; Sól: 6.88 g; WW: 31.31 Por; : 17.48 %; : 49.72 %; Ener. z T: 28.42 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4848.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-04-12		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
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 gotowane () 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, Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2298.83 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 7.59 g; WW: 31.92 Por; : 16.58 %; : 55.45 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4844.89 mg;

piątek 2024-04-12		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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 gotowane () 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: Wartość energetyczna: 2185.05 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 347.82 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 6.05 g; WW: 32.3 Por; : 18.19 %; : 59 %; Ener. z T: 20.74 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4699.3 mg;

piątek 2024-04-12		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
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 gotowane () 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, Sałata 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: Wartość energetyczna: 2108.05 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 311.99 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 7.23 g; WW: 27.57 Por; : 19.53 %; : 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
sobota 2024-04-13 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Parówki cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u>), Ketchup saszetka 20g 1 szt , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , 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 , Salátka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Salátka wiosenna 100 g ,		Posiłek nocny: Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2502.86 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.5 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 43.28 g; Sól: 10.13 g; WW: 32.67 Por; : 14.95 %; : 52.12 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4113.25 mg;

sobota 2024-04-13 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ</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 , Salátka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>),		Posiłek nocny: Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2355.67 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 391.76 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.35 g; WW: 36.57 Por; : 15.29 %; : 62.13 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3551.49 mg;

sobota 2024-04-13 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW</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 , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , 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 , Salátka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Salátka wiosenna 100 g ,	Podwieczorek: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>), Mus z truskawek* b/c 50 g ,	Posiłek nocny: Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2341.14 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.7 g; Węglowodany ogółem: 357.44 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 46.04 g; Sól: 7.92 g; WW: 31.19 Por; : 18.71 %; : 53.21 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 4245.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-04-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Rzodkiew biała 80 g, Mix sałat 20 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kakao/p 250 ml (MLE.), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.), Szynekowa konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.), Mandarynka 2 szt,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml (MLE.),		Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2083.13 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; Węglowodany ogółem: 316.22 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.32 g; WW: 28.5 Por; : 19.36 %; : 54.55 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4841.27 mg;

niedziela 2024-04-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 100 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kakao/p 250 ml (MLE.), Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.), Szynekowa konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.), Mandarynka 2 szt,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml (MLE.),		Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2032.77 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 301.88 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.1 g; WW: 27.79 Por; : 21.6 %; : 54.82 %; Ener. z T: 21.3 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4987.95 mg;

niedziela 2024-04-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Rzodkiew biała 80 g, Mix sałat 20 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.), Szynekowa konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.), Mandarynka 2 szt,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml (MLE.),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt, Szynekowa z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL.), Pomidor 15 g,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.), Hummus 50 g (SEZ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2187.35 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 320.67 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 9.8 g; WW: 28.49 Por; : 22.12 %; : 51.81 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 5293.87 mg;