

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Gala 1szt 1 szt Ser żółty Maluta 40 g ( <b>7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Óli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka zielona 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 522,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 320,1 <b>Sód [mg]</b> 1 472,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Gala 1szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Óli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 206,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 282,7 <b>Sód [mg]</b> 1 035,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Gala 1szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Óli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Papryka zielona 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 424,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 317,7 <b>Sód [mg]</b> 1 122,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 UCK

2024-10-22 wtorek	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g Pomidory cherry 50 g	Rzodkiewka 50 Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>4 RYB, 10 GOR</b> ) Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 646 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 383,4 <b>Sód [mg]</b> 1 421,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 135,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26
	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>4 RYB, 10 GOR</b> ) Kalafior gotowany 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 338,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 106 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 332,7 <b>Sód [mg]</b> 737,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 125,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g Pomidory cherry 50 g	Rzodkiewka 50 Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>4 RYB, 10 GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 593,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 380,6 <b>Sód [mg]</b> 1 070,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 114,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1
2024-10-23 środa	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 300 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix sałat z burakiem 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g ( <b>1 GLU</b> ) Kapusta czerwona duszona <sup>^</sup> 120 g ( <b>10 GOR</b> )	Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Schab Grzegorza Bieleś 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 835 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 93 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 358,5 <b>Sód [mg]</b> 1 097,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 UCK

2024-10-23 środa	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat z burakiem 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Marchew gotowana <sup>^</sup> 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml (9 <b>SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 490,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 107 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 319,5 <b>Sód</b> [mg] 924,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 103,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 40,3
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Mandarynki 300 g Mix salat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml (9 <b>SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 666,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 80 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 344,5 <b>Sód</b> [mg] 742,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 58,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 37,7
	Polożnice Podstawa	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kiwi 2 szt Roszponka 10 g Szynka na kartki Nikpol 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g Surówka coleslaw <sup>^</sup> 120 g (7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 <b>BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 738,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 128,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 357,2 <b>Sód</b> [mg] 1 374,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 UCK

2024-10-24 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Banan 1 szt Roszponka 10 g Szynka na kartki Nikpol 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g bukiet warzyw gotowany^ 120 g sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 271,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 118,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,7 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 312 <b>Sód</b> [mg] 1 041,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,2
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kiwi 2 szt Roszponka 10 g Szynka na kartki Nikpol 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka coleslaw^ 120 g (7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 507,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 115,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,9 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 324,7 <b>Sód</b> [mg] 414,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,2
2024-10-25 piątek	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g (7 <b>MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z białej kapusty.^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sałatka szwedzka 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 671,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,3 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 346,9 <b>Sód</b> [mg] 1 207,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,7
	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa zielona^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 390,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 122,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 308,7 <b>Sód</b> [mg] 964,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 106,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 UCK

2024-10-25 piątek	Polożnice Cukrzyca	Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z białej kapusty.^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony^ 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Sałatka szwedzka 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy . 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 487,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 339,4 <b>Sód [mg]</b> 1 010,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2
2024-10-26 sobota	Polożnice Podstawa	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Ogórek zielony 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sałatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli^ 120 g ( <b>10 GOR</b> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Papryka żółta 50 g Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 550,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 349 <b>Sód [mg]</b> 602,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3
	Polożnice Łatwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Banan 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Mix sałat z marchewką 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>1 GLU</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Buraczki gotowane oprószone^ 120 g ( <b>1 GLU</b> ) Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i brokołu^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 495,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 346,7 <b>Sód [mg]</b> 478,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 122,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 UCK

2024-10-26 sobota	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieński 40 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Pomarańcza 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>OZI</b>, 5 <b>ORZ</b>, 11 <b>SEZ</b>) Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Salatka z marynowanych warzyw<sup>^</sup> 120 g Sos chrzanowy 80 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>)</p>	<p>Papryka żółta 50 g Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym<sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>, 10 <b>GOR</b>) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 479,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 344 <b>Sód</b> [mg] 221,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,2</p>
2024-10-27 niedziela	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 7 <b>MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b>, 1 <b>ŻYT</b>) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>, 10 <b>GOR</b>) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Gruszka 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Surówka z kapusty pekińskiej<sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy 50 g (10 <b>GOR</b>) cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b>) Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 829,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 105,3 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 335,6 <b>Sód</b> [mg] 1 387,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 94,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 40,7</p>
2024-10-27 niedziela	<p>Polożnice Latwostrawna</p> <p>Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 7 <b>MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>, 10 <b>GOR</b>) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabiko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Szpinak 120 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b>) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b>) Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 562,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,9 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 284,3 <b>Sód</b> [mg] 732,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 85,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 40,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 UCK

2024-10-27 niedziela	Późnice Cukrzyca Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt Gruszka 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Óli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> )	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 769,2 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany przyswajalne [g] 331,4 Sód [mg] 1 018,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 suma cukrów prostych [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5
----------------------	---	---	---	---	--	---