

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 UCK

|                         |   | 1  | 2  | 3  | 5   | 6  | 7   |
|-------------------------|---|--|--|--|---|--|---|
|                         |   | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad  | Kolacja   | Posiłek nocny                                      | SUMA  |
| 2025-03-03 poniedziałek | Podstawowa UCK  | Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt<br>Ser żółty Mońki 40 g<br>szpinak baby 10 g<br>Papryka żółta 50 g  | Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt<br>Pomidory cherry 50 g                    | Zupa gulaszowa <sup>A</sup> 350 ml ( <b>1 GLU</b> )<br>Racuchy drożdżowe z jabłkiem 2 szt 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> )<br>Surówka z marchewki i ananasa. <sup>A</sup> 120 g<br>Kompot owocowy <sup>A</sup> 250 ml                             | Ogórek kiszony 50 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Schab Cygański Dobra Marka 40 g<br>Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt | Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,2</b><br><b>Białko ogółem [g] 108,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 77,6</b><br><b>Węglowodany przyswajalne [g] 364,2</b><br><b>Sód [mg] 1 192,2</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 35,6</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 106,4</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6</b> |
|                         | Łatwostrawna UCK                                      | Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g<br>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt<br>Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>szpinak baby 10 g | Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt<br>Pomidory cherry 50 g                    | Krupnik z ziemniakami. <sup>A</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Knedle z morelami z masłem i cukrem 350 g ( <b>7 BIA</b> )<br>Surówka z marchewki i ananasa. <sup>A</sup> 120 g<br>Kompot owocowy <sup>A</sup> 250 ml  | Pomidory cherry 50 g<br>Schab Cygański Dobra Marka 40 g<br>Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt                     | Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 96,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 76,3</b><br><b>Węglowodany przyswajalne [g] 310</b><br><b>Sód [mg] 577,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 29,3</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 105</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6</b>        |
|                         | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt<br>filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt<br>Ser żółty Mońki 40 g<br>szpinak baby 10 g<br>Papryka żółta 50 g  | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Zupa gulaszowa <sup>A</sup> 350 ml ( <b>1 GLU</b> )<br>Filet drobiowy pieczony <sup>A</sup> 80 g<br>ryż brązowy gotowany 200 g<br>Surówka z marchewki i ananasa. <sup>A</sup> 120 g<br>Kompot owocowy <sup>A</sup> 250 ml<br>Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> ) | Ogórek kiszony 50 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Schab Cygański Dobra Marka 40 g<br>Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml                        | Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,9</b><br><b>Białko ogółem [g] 113,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 65,2</b><br><b>Węglowodany przyswajalne [g] 326,8</b><br><b>Sód [mg] 513,9</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 57,4</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 59,5</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28</b>      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 UCK

|                   |   |   |  |   |   |  |   |
|-------------------|---|---|--|---|---|--|---|
| 2025-03-04 wtorek | Podstawowa UCK  | Makaron krajanka na mleku 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Schab na kartki Nikpol 40 g<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Banan 1 szt<br>Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Roszponka 10 g                        | Napój kokosowy Tymbark 500 ml<br>Papryka zielona 50 g                    | Zupa pieczarkowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g ( <b>1 GLU</b> )<br>bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 120 g<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )                        | Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )<br>Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidory cherry 50 g<br>cukier 5g ADM 1 szt         | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 471,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 103,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 59<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 356,3<br><b>Sód [mg]</b> 935,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 110,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6 |
|                   | Łatwo strawna UCK                                     | Makaron krajanka na mleku 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidory cherry 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Schab na kartki Nikpol 40 g<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Banan 1 szt<br>Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Roszponka 10 g | Napój kokosowy Tymbark 500 ml<br>Pomidory cherry 50 g                    | Zupa szpinakowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>bitka schabowa gotowana 80 g<br>bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 120 g<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> ) | Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )<br>Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidory cherry 50 g<br>cukier 5g ADM 1 szt | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 321,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 112,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 57,8<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 320,3<br><b>Sód [mg]</b> 705<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,2 |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )<br>Schab na kartki Nikpol 40 g<br>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt<br>Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Roszponka 10 g                    | Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Papryka zielona 50 g | Zupa pieczarkowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>bitka schabowa gotowana 80 g<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>Salatka szwedzka 120 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> ) | Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )<br>Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidory cherry 50 g                     | Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 217,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 92,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 52,2<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 319,6<br><b>Sód [mg]</b> 569,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 UCK

|                  |   |   |  |   |   |  |  |
|------------------|---|---|--|---|---|--|--|
| 2025-03-05 środa | Podstawowa UCK  | <p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb zwykly 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>)</p> <p>Papryka czerwona 50 g</p> <p>Maslo Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Mandarynki 150 g</p> <p>Mix salat z burakiem 10 g</p> <p>Ser zolty MoŃki 40 g</p>   | <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> | <p>Zupa solferino<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki tuczzone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Śledź w sosie śmietanowym<sup>^</sup> 1 Por (<b>7 BIA, 10 GOR</b>)</p> <p>Surówka z pora i jablka<sup>^</sup> 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>   | <p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>Pasta z sera i koperku<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>   | <p>Mus owocowy Agiberia<sup>^</sup> 1 szt</p>                | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,8</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 104,2</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 94,7</b></p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g] 335</b></p> <p><b>Sód [mg] 1 531,8</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 37,6</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 105</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5</b></p> |
|                  | Łatwo strawna UCK                                     | <p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Bulka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Maslo Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Mandarynki 150 g</p> <p>Mix salat z burakiem 10 g</p> <p>Ser biały plaster Bieroński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> | <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> | <p>Zupa solferino<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki tuczzone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Marchewka gotowana oprószana<sup>^</sup> 120 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Filet z miruny pieczony 100 g (<b>4 RYB, 10 GOR</b>)</p> <p>Sos grecki- 40 g (<b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b>)</p>           | <p>Pasta z sera i koperku<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>Bulka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> | <p>Mus owocowy Agiberia<sup>^</sup> 1 szt</p>                | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,8</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 107</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 67,8</b></p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g] 290,3</b></p> <p><b>Sód [mg] 932,2</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,9</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 96,6</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2</b></p>  |
|                  | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Papryka czerwona 50 g</p> <p>Maslo Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Mandarynki 150 g</p> <p>Mix salat z burakiem 10 g</p> <p>Ser zolty MoŃki 40 g</p>   | <p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>        | <p>Zupa solferino<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki tuczzone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Surówka z pora i jablka<sup>^</sup> 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p> <p>Filet z miruny pieczony 100 g (<b>4 RYB, 10 GOR</b>)</p> <p>Sos grecki- 40 g (<b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b>)</p> | <p>Pasta z sera i koperku<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p>                              | <p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (<b>7 MLE</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 715,7</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 111,8</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 91,1</b></p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g] 332,4</b></p> <p><b>Sód [mg] 1 179</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 53</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 74,6</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3</b></p>  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 UCK

|                     |   |  |  |  |  |  |   |
|---------------------|---|--|--|--|--|--|---|
| 2025-03-06 czwartek | Podstawowa UCK  | Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Papryka żółta 50 g<br>Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>kiwi 2 szt<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>rukola 10 g            | Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Żurek z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g<br>Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU</b> )<br>sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )  | Ser tostowy Lactima 2 szt ( <b>7 BIA</b> )<br>filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) | Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )                          | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 719,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 119,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 66,6<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 388,3<br><b>Sód [mg]</b> 1 418,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,2 |
|                     | Łatwo strawna UCK                                     | Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidory cherry 50 g<br>Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>kiwi 2 szt<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>rukola 10 g | Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Zupa selerowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g<br>Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU</b> )<br>sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )                        | Pasta z sera i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidory cherry 50 g    | Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )                          | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 372,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 120<br><b>Tłuszcz [g]</b> 55,5<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 333,2<br><b>Sód [mg]</b> 924,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,2     |
|                     | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Papryka żółta 50 g<br>Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt<br>Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>kiwi 2 szt<br>rukola 10 g<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )                                   | Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g         | Żurek z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA</b> )<br>Kasza pęczak gotowana 200 g<br>Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g<br>sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )   | Pasta z sera i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )  | Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )                          | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 526,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 115,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 68,2<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 337,9<br><b>Sód [mg]</b> 665,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,6    |
| 2025-03-07 piątek   | Podstawowa UCK  | Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Papryka czerwona 50 g<br>Ser żółty Moński 40 g<br>Pomarańcza 150 g<br>szpinak baby 10 g<br>Schab Cygański Dobra Marka 40 g                            | Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )<br>Pomidory cherry 50 g  | Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 9 SEL</b> )<br>Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Marchewka gotowana z groszkiem oprószone <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>Sos koperkowy . 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> ) | Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Szynka na kartki Nikpol 40 g<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ogórek zielony 50 g   | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 766<br><b>Białko ogółem [g]</b> 127<br><b>Tłuszcz [g]</b> 78,1<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 360,6<br><b>Sód [mg]</b> 1 516,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 UCK

|                   |   |   |  |   |  |   |  |
|-------------------|---|---|--|---|--|---|--|
| 2025-03-07 piątek | Łatwo strawna UCK                                     | <p>Ryż gotowany na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)<br/>                 Kakao bez cukru 250 ml (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)<br/>                 Bułka mała 50g<br/>                 Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)<br/>                 Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)<br/>                 cukier 5g ADM 1 szt<br/>                 Pomidory cherry 50 g<br/>                 Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)<br/>                 Pomarańcza 150 g<br/>                 szpinak baby 10 g<br/>                 Schab Cygański 40 g</p>           | <p>Jogurt naturalny 150g<br/>                 Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)<br/>                 Pomidory cherry 50 g</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)<br/>                 Filet z dorsza pieczony<sup>^</sup> 100 g (<b>10 GOR</b>)<br/>                 Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)<br/>                 Marchewka gotowana z groszkiem oprószana<sup>^</sup> 120 g (<b>1 GLU</b>)<br/>                 Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml<br/>                 Sos koperkowy . 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU</b>)</p> | <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)<br/>                 Szyńka na kartki Nikpol 40 g<br/>                 Bułka mała 50g<br/>                 Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)<br/>                 Rama 10g 1 szt<br/>                 Herbata bez cukru 250 ml<br/>                 cukier 5g ADM 1 szt<br/>                 Pomidory cherry 50 g</p>                    | <p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 490,4<br/> <b>Białko ogółem [g]</b> 122,7<br/> <b>Tłuszcz [g]</b> 69<br/> <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 321,5<br/> <b>Sód [mg]</b> 903,1<br/> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,5<br/> <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,7<br/> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4</p>   |
| 2025-03-07 piątek | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | <p>Kakao bez cukru 250 ml (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)<br/>                 Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)<br/>                 Papryka czerwona 50 g<br/>                 Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)<br/>                 Jogurt naturalny 150g<br/>                 Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)<br/>                 Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)<br/>                 Pomarańcza 150 g<br/>                 szpinak baby 10 g<br/>                 Schab Cygański 40 g</p>   | <p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>)<br/>                 Pomidory cherry 50 g</p>      | <p>Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 9 SEL</b>)<br/>                 Filet z dorsza pieczony<sup>^</sup> 100 g (<b>10 GOR</b>)<br/>                 Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)<br/>                 Surówka z ogórka kiszzonego<sup>^</sup> 120 g (<b>10 GOR</b>)<br/>                 Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml<br/>                 Sos koperkowy . 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU</b>)</p>              | <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)<br/>                 Szyńka na kartki Nikpol 40 g<br/>                 Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)<br/>                 Rama 10g 1 szt<br/>                 Herbata bez cukru 250 ml<br/>                 Ogórek zielony 50 g</p>   | <p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (<b>7 MLE</b>)</p>              | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 492,6<br/> <b>Białko ogółem [g]</b> 107,9<br/> <b>Tłuszcz [g]</b> 62,9<br/> <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 347,2<br/> <b>Sód [mg]</b> 1 013,1<br/> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,6<br/> <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68<br/> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1</p> |
| 2025-03-08 sobota | Podstawowa UCK  | <p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)<br/>                 Herbata bez cukru 250 ml<br/>                 Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>)<br/>                 Pomidory cherry 50 g<br/>                 Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)<br/>                 cukier 5g ADM 1 szt<br/>                 Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)<br/>                 Jabłko Gala 1szt 1 szt<br/>                 Mix sałat z marchewką 10 g<br/>                 Szyńka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> | <p>Napój owsiany Lovege 330 ml (<b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b>)<br/>                 Papryka żółta 50 g</p>                  | <p>Zupa ziemniaczana<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)<br/>                 Kasza gryczana gotowana 200 g<br/>                 Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml<br/>                 Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g<br/>                 Surówka bułgarska<sup>^</sup> 120 g (<b>10 GOR</b>)<br/>                 sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>   | <p>Pasta chrzanowa 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE, 9 SEL</b>)<br/>                 Szyńka Grzegorza Bielez 40 g (<b>6 SOJ</b>)<br/>                 Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)<br/>                 Rama 10g 1 szt<br/>                 Herbata bez cukru 250 ml<br/>                 cukier 5g ADM 1 szt<br/>                 Rzodkiewka 50 g</p> | <p>Mus owocowy Agiberia<sup>^</sup> 1 szt</p>                             | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 271,2<br/> <b>Białko ogółem [g]</b> 104,7<br/> <b>Tłuszcz [g]</b> 43,4<br/> <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 349,5<br/> <b>Sód [mg]</b> 624,5<br/> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,5<br/> <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,4<br/> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,4</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 UCK

|                      |   |   |  |  |  |   |
|----------------------|---|---|--|--|--|---|
| 2025-03-08 sobota    | <p>Łatwo strawna UCK</p> <p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)<br/>Herbata bez cukru 250 ml<br/>Bułka mała 50g<br/>Popowicka 1 szt (1 GLU)<br/>Pomidory cherry 50 g<br/>Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br/>cukier 5g ADM 1 szt<br/>Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE)<br/>Jabłko Gala 1szt 1 szt<br/>Mix салат z marchewką 10 g<br/>Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>                  | <p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)<br/>Pomidory cherry 50 g</p> | <p>Zupa ziemniaczana<sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)<br/>Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU)<br/>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml<br/>Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g<br/>Fasolka szparagowa z wody<sup>^</sup> 120 g (ROŚ)<br/>sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p> | <p>Pasta z sera i zielonej pietruszki<sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE)<br/>Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)<br/>Bułka mała 50g<br/>Popowicka 1 szt (1 GLU)<br/>Rama 10g 1 szt<br/>Herbata bez cukru 250 ml<br/>cukier 5g ADM 1 szt<br/>Pomidory cherry 50 g</p> | <p>Mus owocowy Agiberia<sup>^</sup> 1 szt</p>    | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 055,6<br/><b>Białko</b> ogółem [g] 104,5<br/><b>Tłuszcz</b> [g] 42,1<br/><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 304,4<br/><b>Sód</b> [mg] 344,4<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,8<br/><b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,3<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,9</p>  |
|                      | <p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml<br/>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)<br/>Pomidory cherry 50 g<br/>Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br/>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt<br/>Ser żółty Moński 40 g<br/>Jabłko Gala 1szt 1 szt<br/>Mix салат z marchewką 10 g<br/>Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>  | <p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (5 ORZ)<br/>Papryka żółta 50 g</p>         | <p>Zupa ziemniaczana<sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)<br/>Kasza gryczana gotowana 200 g<br/>Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g<br/>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml<br/>Surówka bułgarska<sup>^</sup> 120 g (10 GOR)<br/>sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p>                | <p>Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL)<br/>Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)<br/>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)<br/>Rama 10g 1 szt<br/>Herbata bez cukru 250 ml<br/>Rzodkiewka 50 g</p>  | <p>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)</p>   | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 476,4<br/><b>Białko</b> ogółem [g] 114,1<br/><b>Tłuszcz</b> [g] 59,9<br/><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 340,9<br/><b>Sód</b> [mg] 616,3<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,5<br/><b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,6<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,7</p>  |
| 2025-03-09 niedziela | <p>Podstawowa UCK</p> <p>Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)<br/>Herbata bez cukru 250 ml<br/>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)<br/>Papryka zielona 50 g<br/>Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br/>Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)<br/>Ketchup 25g 1 szt<br/>cukier 5g ADM 1 szt<br/>Mandarynki 150 g<br/>Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)<br/>Roszponka 10 g</p> | <p>Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt<br/>Pomidory cherry 50 g</p>                    | <p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (9 SEL)<br/>Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (1 GLU)<br/>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE)<br/>Kapusta biała duszona<sup>^</sup> 120 g (1 GLU, 10 GOR)<br/>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>           | <p>Szynka krucha z pieca Bielez 40 g<br/>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)<br/>Jajo 1 szt (3 JAJ)<br/>Rama 10g 1 szt<br/>Herbata bez cukru 250 ml<br/>Ogórek zielony 50 g<br/>cukier 5g ADM 1 szt</p>   | <p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 391,6<br/><b>Białko</b> ogółem [g] 97,1<br/><b>Tłuszcz</b> [g] 89,2<br/><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 286,5<br/><b>Sód</b> [mg] 1 246,2<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,5<br/><b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,9<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,7</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 UCK

|                      |  |  |  |  |  |   |  |
|----------------------|--|--|--|--|--|---|--|
| 2025-03-09 niedziela | Łatwo strawna UCK                                    | <p>Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)<br/>Herbata bez cukru 250 ml<br/>Bulka mała 50g<br/>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)<br/>Pomidory cherry 50 g<br/>Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)<br/>Kielbaska goleszowska 2 szt (<b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b>)<br/>Ketchup 25g 1 szt<br/>cukier 5g ADM 1 szt<br/>Mandarynki 150 g<br/>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)<br/>Roszponka 10 g</p> | <p>Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt<br/>Pomidory cherry 50 g</p>                                     | <p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>9 SEL</b>)<br/>Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>)<br/>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)<br/>Kalańior gotowany 120 g<br/>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>                    | <p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g<br/>Bulka mała 50g<br/>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)<br/>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)<br/>Rama 10g 1 szt<br/>Herbata bez cukru 250 ml<br/>Pomidory cherry 50 g<br/>cukier 5g ADM 1 szt</p> | <p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 149,3<br/><b>Białko ogółem [g]</b> 97,7<br/><b>Tłuszcz [g]</b> 84<br/><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 241,3<br/><b>Sód [mg]</b> 1 006,2<br/><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,7<br/><b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,5<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,2</p> |
|                      | Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK | <p>Herbata bez cukru 250 ml<br/>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)<br/>Papryka zielona 50 g<br/>Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)<br/>Kielbaska goleszowska 2 szt (<b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b>)<br/>Jogurt naturalny 150g<br/>Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)<br/>Ketchup 25g 1 szt<br/>Mandarynki 150 g<br/>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)<br/>Roszponka 10 g</p>  | <p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>)<br/>Pomidory cherry 50 g</p> | <p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>9 SEL</b>)<br/>Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>)<br/>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)<br/>Surówka z kapusty białej<sup>^</sup> 120 g<br/>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> | <p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g<br/>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)<br/>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)<br/>Rama 10g 1 szt<br/>Herbata bez cukru 250 ml<br/>Ogórek zielony 50 g</p>                        | <p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 495,7<br/><b>Białko ogółem [g]</b> 94,4<br/><b>Tłuszcz [g]</b> 97,9<br/><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 285,6<br/><b>Sód [mg]</b> 588,4<br/><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,6<br/><b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,7<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,5</p> |