

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-07 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane 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> ) śliwka 2 Ser żółty Ostrowia 40 g ( <b>7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU</b> ) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy gotowany 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 czerwona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 609 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 80 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 323,4 <b>Sód [mg]</b> 862,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,1
	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane 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 Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ryż gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy gotowany 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 370,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 301,1 <b>Sód [mg]</b> 729 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 103,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,4
	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> ) śliwka 2 Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU</b> ) Filet drobiowy gotowany 80 g ryż brązowy gotowany 200 g 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 czerwona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 497,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 324,9 <b>Sód [mg]</b> 511,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 UCK

2024-10-08 wtorek	Polożnice Podstawowa	Kasza manna gotowana 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> ) Rzodkiewka 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, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa jarzynowa 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> ) Puree z groszku i świeżej mięty <sup>^</sup> 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 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 Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 575 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 363,2 <b>Sód [mg]</b> 944 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 56,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna gotowana 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> ) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta. <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> ) Puree z groszku i świeżej mięty <sup>^</sup> 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> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>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 Choco Coco 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 527,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 76 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 327,6 <b>Sód [mg]</b> 699,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,1
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml 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> ) 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> ) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta. <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 bułgarska <sup>^</sup> 120 g ( <b>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> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 467,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 93 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 348,5 <b>Sód [mg]</b> 605 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,9
2024-10-09 środa	Polożnice Podstawowa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 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 zielona 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 śliwka 2 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa solferino <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 z ogórkiem konserwowym <sup>^</sup> 120 g ( <b>10 GOR</b> )	Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Schab Grzegorza Bielez 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 Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 913,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 101 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 347,2 <b>Sód [mg]</b> 1 266,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 103,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 UCK

2024-10-09 środa	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</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 салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <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 Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b> ) 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 Wafel 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 648,6 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany przyswajalne [g] 316,7 Sód [mg] 1 039,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 116,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5
	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 zielona 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> ) śliwka 2 szt Mix салат z marchewką 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <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 Ogórek zielony 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,8 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany przyswajalne [g] 331,5 Sód [mg] 812,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 suma cukrów prostych [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7
2024-10-10 czwartek	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> ) Rzodkiewka 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 rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa fasolowa 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 z kapusty pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g 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 zielona 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 665,4 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany przyswajalne [g] 360,2 Sód [mg] 1 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 58,5 suma cukrów prostych [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 UCK

2024-10-10 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Płatki 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 rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa 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 Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g ( <b>ROŚ</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 <sup>^</sup> 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 Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 283,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,4 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 316,2 <b>Sód</b> [mg] 1 013,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 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> ) Banan 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 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 <sup>^</sup> 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 zielona 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 473,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,4 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 342,9 <b>Sód</b> [mg] 325,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,2
2024-10-11 piątek	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</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 Ogórek zielony 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g (7 <b>MLE</b> ) Jabiko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> Dieta 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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 Papryka czerwona 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] 2 748 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,3 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 372,2 <b>Sód</b> [mg] 1 362,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 38,7
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</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> ) Jabiko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> Dieta 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Marchew gotowana <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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] 2 437,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 333,9 <b>Sód</b> [mg] 977,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 106,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 UCK

2024-10-11 piątek	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>Kakao bez cukru 250 ml (<b>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 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</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Krupnik z ziemniakami<sup>^</sup> Dieta 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Filet z dorsza pieczony<sup>^</sup> 100 g (<b>10 GOR</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Surówka z kapusty kiszzonej<sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU</b>)</p>	<p>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 Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (<b>7 MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 601,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 363,6 <b>Sód [mg]</b> 1 011,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,6</p>
2024-10-12 sobota	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>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>) Gruszka 150 g Mix салат z burakiem 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Surówka z pora i jabłka<sup>^</sup> 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b>) Sos musztardowy 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i rzodkiewki<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</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 Ogórek konserwowy . 50 g (<b>10 GOR</b>)</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 486,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 312,1 <b>Sód [mg]</b> 785,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,9</p>
2024-10-12 sobota	<p>Polożnice Łatwostrawna</p> <p>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>) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Mix салат z burakiem 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<b>1 GLU</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Szpinak 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Sos musztardowy 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i zielonej pietruszki<sup>^</sup> 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</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 281,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 67 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 286,4 <b>Sód [mg]</b> 507,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 UCK

2024-10-12 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 Bielesz 40 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Gruszka 150 g Mix sałat z burakiem 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b>) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>, 10 <b>GOR</b>) Sos musztardowy 80 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 10 <b>GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Szynka Grzegorza Bielesz 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b>)</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 455,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 310,4 <b>Sód [mg]</b> 348 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 58,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,8</p>
2024-10-13 niedziela	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</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 Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko brownie Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem^ 350 ml (1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 <b>GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Kapusta biała duszona^ 120 g (1 <b>GLU</b>, 10 <b>GOR</b>) Kompot owocowy^ 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 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 zielony 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[kcal]</b> [kcal] 2 826,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 110 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 332,8 <b>Sód [mg]</b> 990,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,2</p>
	<p>Polożnice Łatwostrawna</p> <p>Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</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 Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko brownie Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem^ 350 ml (1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 <b>GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) bukiet warzyw gotowany^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 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[kcal]</b> [kcal] 2 578,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 287,6 <b>Sód [mg]</b> 725,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 UCK

2024-10-13 niedziela	Polożnice 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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ketchup 25g 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 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 białej <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 zielony 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 793,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 331,2 <b>Sód [mg]</b> 657 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,2
----------------------	--------------------	---	---	--	---	--	--