

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB, 10 GOR</b> ) Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g ( <b>ROŚ</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 376,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 326,5 <b>Sód [mg]</b> 1 051,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,2
	Polożnice Latwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka długa 50 g (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB, 10 GOR</b> ) Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g ( <b>ROŚ</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Bułka długa 50 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 181 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 277,5 <b>Sód [mg]</b> 1 269,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5
	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, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Gala 1szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB, 10 GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 361,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 324,1 <b>Sód [mg]</b> 665,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 59,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 UCK

2024-11-12 wtorek	Polożnice Podstawa	Makaron krajanka 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 konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Mandarynki 150 g Ser żółty Lumiko 40 g ( <b>7 BIA</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i ananasa. <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> )	Schab Cygański Dobra Marka 40 g 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 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 Orzech 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 742,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 358 <b>Sód [mg]</b> 1 313,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,3
	Polożnice Łatwostrawna	Makaron krajanka 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 brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Surówka z marchewki i ananasa. <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Ryż gotowany 200 g Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</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 Orzech 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 547,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 324,5 <b>Sód [mg]</b> 499,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,8
	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 konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Mandarynki 150 g Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i ananasa. <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 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 b/c 250 ml Papryka czerwona 50 g	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] 2 626,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 336,3 <b>Sód [mg]</b> 948,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 UCK

2024-11-13 środa	Polożnice Podstawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> ) Kapusta kiszona z grochem <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 6 SOJ</b> )	Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Schab 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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 021,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 392,6 <b>Sód [mg]</b> 1 455,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 139 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,2
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Szpinak 120 g (7 <b>BIA, 7 MLE</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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 636,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 338,9 <b>Sód [mg]</b> 1 178,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 132,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Banan 1 szt Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty kiszonej <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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 739,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 119 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 339,6 <b>Sód [mg]</b> 887,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,6
	Polożnice Podstawna	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Gruszka 300 g 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	Kapuśniak z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Udko pieczone . 1 Por (1 <b>GLU</b> ) Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> )	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 850,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 135,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 343,1 <b>Sód [mg]</b> 1 529 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 UCK

2024-11-14 czwartek	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> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielesz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana <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 Udko pieczone bez skóry <sup>^</sup> 1 Por bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 120 g	Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 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	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 651,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 129,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 302,1 <b>Sód</b> [mg] 899,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 85,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 40,7
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Papryka zielona 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 Bielesz 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielesz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry <sup>^</sup> 1 Por Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA</b> )	Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 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 konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> ) Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 832,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 126,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 332,8 <b>Sód</b> [mg] 783,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 39,7
2024-11-15 piątek	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml ( <b>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 Ser żółty Ostrowia 40 g ( <b>7 MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 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 pora i jabłka <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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 cukier 5g ADM 1 szt Papryka żółta 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 679,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 120,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 358,9 <b>Sód</b> [mg] 1 128,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 109,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 37,4
	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml ( <b>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 Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bielesz 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Banan 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 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> ) Marchew gotowana <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g 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	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 412,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 117,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,9 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 322,1 <b>Sód</b> [mg] 893,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 111,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 UCK

2024-11-15 piątek	<p><b>Polóżnice Cukrzyca</b></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>) Banan 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>Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 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 pora i jabłka<sup>^</sup> 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b>) 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 żółta 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 590,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 364,3 <b>Sód [mg]</b> 1 055 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 57,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9</p>
2024-11-16 sobota	<p><b>Polóżnice Podstawa</b></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>) Ogórek kiszony 50 g (<b>10 GOR</b>) 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>)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem<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 bułgarska<sup>^</sup> 120 g (<b>10 GOR</b>) sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym<sup>^</sup> 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 Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (<b>7 MLE</b>) Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 438,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 130,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 321,2 <b>Sód [mg]</b> 598,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,5</p>
2024-11-16 sobota	<p><b>Polóżnice Łatwostrawna</b></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>) Banan 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Mix sałat z marchewką 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem<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 Kalafior gotowany 120 g sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i brokoletu<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>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (<b>7 MLE</b>) Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 293,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 317,9 <b>Sód [mg]</b> 339 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 UCK

2024-11-16 sobota	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>) Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b>) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b>) Ser biały plaster Bieruński 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 jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b>) Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem<sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Surówka bułgarska<sup>^</sup> 120 g (10 <b>GOR</b>) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 7 <b>MLE</b>, 10 <b>GOR</b>)</p>	<p>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 Bielez 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 Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b>) Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 310,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 59 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 298,8 <b>Sód [mg]</b> 222,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6</p>
2024-11-17 niedziela	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>Ryż gotowany na mleku . 300 ml (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>) 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>) Rozspanka 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>OZI</b>, 5 <b>ORZ</b>, 11 <b>SEZ</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>) Sałatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli<sup>^</sup> 120 g (10 <b>GOR</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielez 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>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 735,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 335,8 <b>Sód [mg]</b> 967,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46</p>
2024-11-17 niedziela	<p>Polożnice Łatwostrawna</p> <p>Ryż gotowany na mleku . 300 ml (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>) 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>) Rozspanka 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>OZI</b>, 5 <b>ORZ</b>, 11 <b>SEZ</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>) Buraczki gotowane oprószone<sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielez 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>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 670,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 312,9 <b>Sód [mg]</b> 782,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 UCK

2024-11-17 niedziela	Polóżnice 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 Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</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 czerwonej <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 742,8 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany przyswajalne [g] 336,8 Sód [mg] 606,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 suma cukrów prostych [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2
----------------------	--	---	---	--	--	---