

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 100 g (10 GOR) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	kiwi 2 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, ROŚ) Ryż na sypko . 200 g Surówka marchewka z ananasem^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 490,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 343,2 <b>Sód [mg]</b> 3 096,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,9
	Polożnice Latwostrawna	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor^ 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Surówka marchewka z ananasem^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Ryż na sypko . 200 g	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 290,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 319 <b>Sód [mg]</b> 1 733,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,1
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ) Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) ryż brązowy na sypko 200 g Surówka marchewka z ananasem^ 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 087,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 283,2 <b>Sód [mg]</b> 2 272,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 57,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

2024-01-09 wtorek	Polożnice Podstawa	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Fasolka szparagowa z bulką tartą i masłem <sup>^</sup> 150 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROŚ</b> )	Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata z imbirem 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 641,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 359,1 <b>Sód [mg]</b> 3 418,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,7
	Polożnice Latwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 150 g ( <b>9 SEL</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> )	Schab na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata z imbirem 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 446,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 334,4 <b>Sód [mg]</b> 2 470,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,3
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Serek wiejski Mlekpól 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka coleslaw <sup>^</sup> 150 g ( <b>3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> )	Schab na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata z imbirem 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 246,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 283,3 <b>Sód [mg]</b> 3 203,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 58,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

2024-01-10 środa	Polożnice Podstawa	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek konserwowy . 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )	Zupa z soczewicy <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 150 g ( <b>ROŚ</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kasza gryczana 200 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Ser topiony Lactima 1 szt Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Serek waniliowy Danio 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 782,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 373 <b>Sód [mg]</b> 3 717,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1
	Polożnice Latwostrawna	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) bukiet warzyw z olejem <sup>^</sup> 150 g Kasza jęczmienna . 200 g (1 <b>GLU</b> , 5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> , 13 <b>LUB</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Mlekovita 60 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Serek waniliowy Danio 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 360,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 110 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 303,6 <b>Sód [mg]</b> 2 098 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek konserwowy . 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 150 g ( <b>ROŚ</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kasza gryczana 200 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Mlekovita 60 g Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Serek waniliowy Danio 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 287,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 286,8 <b>Sód [mg]</b> 4 431 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1
	Polożnice Podstawa	Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) Herbata z imbirem 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Papryka św. 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 <b>MLE</b> )	Gruszka 150 g Kefir 1 szt	Krupnik z ziemniakami <sup>^D</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> , 13 <b>LUB</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> )	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Serek waniliowy Danio 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 436,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 298,9 <b>Sód [mg]</b> 3 704,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

2024-01-11 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 1 GLU</b> ) Herbata z imbirem 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> )	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Krupnik z ziemniakami^D 350 ml (1 <b>GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 LUB</b> ) Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Szpinak 150 g (7 <b>BIA, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Serek waniliowy Danio 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,2</b> <b>Białko ogółem [g] 113,4</b> <b>Tłuszcz [g] 60,7</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 284,6</b> <b>Sód [mg] 2 382</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 78,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1</b>
	Polożnice Cukrzyca	Herbata z imbirem 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Papryka św. 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami^ 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Kasza pęczak 200 g filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej^ 150 g (10 <b>GOR</b> )	Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Serek waniliowy Danio 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174</b> <b>Białko ogółem [g] 107,3</b> <b>Tłuszcz [g] 62,8</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 269,9</b> <b>Sód [mg] 4 074,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 54,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6</b>
2024-01-12 piątek	Polożnice Podstawa	Ryż na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> ) Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA, 6 SOJ, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Pomidor^ 100 g Serek waniliowy President 60 g	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (6 <b>SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Filet z dorsza smażony 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ</b> ) Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> ) Groszek gotowany 150 g ( <b>ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Serek waniliowy Danio 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 973,2</b> <b>Białko ogółem [g] 124,4</b> <b>Tłuszcz [g] 93</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 387,6</b> <b>Sód [mg] 2 669,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42</b> <b>suma cukrów prostych [g] 81,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5</b>
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> ) Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA, 6 SOJ, 7 MLE</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Pomidor^ 100 g Serek waniliowy President 60 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 <b>SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> ) Groszek gotowany 150 g ( <b>ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Serek waniliowy Danio 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,9</b> <b>Białko ogółem [g] 122,4</b> <b>Tłuszcz [g] 68,7</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 355,4</b> <b>Sód [mg] 2 598,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

2024-01-12 piątek	Polożnice Cukrzyca	Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ) Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 BIA) Surówka bułgarska <sup>^</sup> 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,3 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany przyswajalne [g] 272,2 Sód [mg] 2 786,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 suma cukrów prostych [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3
2024-01-13 sobota	Polożnice Podstawa	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Mandarynki 2szt 1 Por Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz wieprzowy . 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Marchew gotowana <sup>^</sup> 150 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany przyswajalne [g] 306,1 Sód [mg] 3 597,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 suma cukrów prostych [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Marchew gotowana <sup>^</sup> 150 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,9 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany przyswajalne [g] 315,4 Sód [mg] 2 759,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,3 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany przyswajalne [g] 272,4 Sód [mg] 4 151,9 Błonnik pokarmowy [g] 61,8 suma cukrów prostych [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

2024-01-14 niedziela	Polożnice Podstawa	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem <sup>^</sup> 150 g (6 <b>SOJ</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 <b>SKR, 6 SOJ, 9 SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 655,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 113,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 287,7 <b>Sód [mg]</b> 3 882,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,5
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> ) Buraczki 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Ryba w galarecie 1 szt (9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 229,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 266,4 <b>Sód [mg]</b> 3 002,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 <b>SKR, 6 SOJ, 9 SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 100,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 250,4 <b>Sód [mg]</b> 3 975,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,6