

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	Podstawowa UCK	Lane ciasto na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt szpinak baby 10 g	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml ( <b>6 SOJ, 5 ORZ</b> ) Sernik 100 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Rolada wp z sosem pieczeniowym 120g 1 Por ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ</b> ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem <sup>^</sup> 150 g ( <b>6 SOJ</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Salatka jarzynowa . 60 g ( <b>3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	orzechy włoskie 30 g ( <b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 807,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 111 <b>Tłuszcz [g]</b> 118,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 296,8 <b>Sód [mg]</b> 4 356,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,8
	Łatwostrawna UCK	Lane ciasto na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Herbata b/c 300 ml Bułka długa 50 g ( <b>1 GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt szpinak baby 10 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml ( <b>6 SOJ, 5 ORZ</b> ) Sernik 100 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Kluski śląskie 200 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ</b> ) Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Bułka długa 50 g ( <b>1 GLU</b> ) Salatka jarzynowa - dieta <sup>^</sup> 60 g ( <b>9 SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	orzechy włoskie 30 g ( <b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 686,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 111,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 294,6 <b>Sód [mg]</b> 3 793,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt szpinak baby 10 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Napój owsiany 330 ml ( <b>6 SOJ, 5 ORZ</b> )	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Rolada wp z sosem pieczeniowym 120g 1 Por ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA</b> ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 150 g ( <b>10 GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Salatka jarzynowa - dieta <sup>^</sup> 60 g ( <b>9 SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	orzechy włoskie 30 g ( <b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por ( <b>9 SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 136,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 230,3 <b>Sód [mg]</b> 4 063 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 32,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 UCK

2023-12-26 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Piernik 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki^ 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Surówka meksykańska z kukurydzą^ 150 g (ROŚ, 10 GOR)	Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Schab na kartki Nikpol 40 g 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 Pomidory koktajlowe 40 g Sałata lodowa 10 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 984,3 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany przyswajalne [g] 367,3 Sód [mg] 3 427,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Piernik 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki^ 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw^ 150 g bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy^ 80 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Schab na kartki Nikpol 40 g Ryba w galarecie 1 szt Bułka długa 50 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 669,1 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany przyswajalne [g] 347 Sód [mg] 3 088,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml 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) rukola 10 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka meksykańska z kukurydzą^ 150 g (ROŚ, 10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy^ 80 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Schab na kartki Nikpol 40 g Ryba w galarecie 1 szt 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 Sałata lodowa 10 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,9 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany przyswajalne [g] 238,5 Sód [mg] 4 000,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 UCK

2023-12-27 środa	Podstawowa UCK	<p>Kasza manna na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR</b>)                  Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE</b>)                  Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>)                  Masło Mili 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Dżem 1x25g Stovit 1 szt                  cukier 5g ADM 1 szt                  Ogórek konserwowy . 100 g (<b>10 GOR</b>)                  Schab kasztelana                  Chabura 40 g (<b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b>)</p>	<p>Jabłko 1 szt                  Napój owsiany 330 ml (<b>6 SOJ, 5 ORZ</b>)</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, ROŚ</b>)                  Knedle z owocami truskawka UCK/KCO 350 g (<b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b>)                  Surówka marchewka z ananasem<sup>^</sup> 150 g                  Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)                  Ser topiony Lactima 1 szt                  Chleb żytni 70 g (<b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b>)                  Rama 10g 1 szt                  Herbata b/c 250 ml                  cukier 5g ADM 1 szt                  Rzodkiewka 50 g</p>	<p>orzechy włoskie 30 g (<b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b>)                  Mus owocowo-warzywny<sup>^</sup> 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 690,1</b>  <b>Białko ogółem [g] 84,2</b>  <b>Tłuszcz [g] 88,1</b>  <b>Węglowodany przyswajalne [g] 349,4</b>  <b>Sód [mg] 2 417,4</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 47,3</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 110,1</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3</b></p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Kasza manna na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR</b>)                  Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE</b>)                  Kajzerka 1 szt (<b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b>)                  Masło Mili 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Dżem 1x25g Stovit 1 szt                  cukier 5g ADM 1 szt                  Pomidor<sup>^</sup> 100 g                  Schab kasztelana                  Chabura 40 g (<b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b>)</p>	<p>Jabłko 1 szt                  Napój owsiany 330 ml (<b>6 SOJ, 5 ORZ</b>)</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b>)                  Knedle z owocami truskawka UCK/KCO 350 g (<b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b>)                  Surówka marchewka z ananasem<sup>^</sup> 150 g                  Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)                  Serek homo naturalny Garwolin 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Kajzerka 1 szt (<b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b>)                  Rama 10g 1 szt                  Herbata b/c 250 ml                  cukier 5g ADM 1 szt                  rukola 10 g                  Pomidory koktajlowe 40 g</p>	<p>orzechy włoskie 30 g (<b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b>)                  Mus owocowo-warzywny<sup>^</sup> 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,7</b>  <b>Białko ogółem [g] 77,4</b>  <b>Tłuszcz [g] 91,2</b>  <b>Węglowodany przyswajalne [g] 303,4</b>  <b>Sód [mg] 981,4</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 30</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 103,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1</b></p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE</b>)                  Chleb żytni 100 g (<b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b>)                  Ogórek konserwowy . 100 g (<b>10 GOR</b>)                  Masło Mili 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Jogurt naturalny 150g                  Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)                  Schab kasztelana                  Chabura 40 g (<b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b>)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por                  Napój owsiany 330 ml (<b>6 SOJ, 5 ORZ</b>)</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b>)                  Gulasz z fileta dr. 120 g (<b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b>)                  Makaron razowy 200 g                  Surówka marchewka z ananasem<sup>^</sup> 150 g                  Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)                  Serek homo naturalny Garwolin 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Chleb żytni 100 g (<b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b>)                  Rama 10g 1 szt                  Herbata b/c 250 ml                  Rzodkiewka 50 g</p>	<p>orzechy włoskie 30 g (<b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b>)                  Mus owocowo-warzywny<sup>^</sup> 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 888,4</b>  <b>Białko ogółem [g] 79,9</b>  <b>Tłuszcz [g] 64,6</b>  <b>Węglowodany przyswajalne [g] 197,5</b>  <b>Sód [mg] 3 731,3</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 39</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 48</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 UCK

2023-12-28 czwartek	Podstawowa UCK	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g	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>ŁUB</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml Udziec 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 kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> )	Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> ) orzechy włoskie 30 g (5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 381,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,8 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 283,2 <b>Sód</b> [mg] 3 387,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 61 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,8
	Łatwo strawna UCK	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml 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> ) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g	Jabłko 1 szt 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>ŁUB</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 220 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml Udziec 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> ) Salatka z selera i brzoskwini <sup>^</sup> 150 g (9 <b>SEL</b> )	Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</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 Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> ) orzechy włoskie 30 g (5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 425,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,3 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 290,5 <b>Sód</b> [mg] 1 927,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 72,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml 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> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Serek wiejski Mlekpól 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	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>ŁUB</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 220 g (7 <b>BIA</b> ) Udziec 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> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 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</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 Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> )	Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> ) orzechy włoskie 30 g (5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 202 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,7 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 253,5 <b>Sód</b> [mg] 3 621,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 25,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,2
2023-12-29 piątek	Podstawowa UCK	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> ) Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 100 g (10 <b>GOR</b> ) Serek waniliowy President 60 g	kiwi 2 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> ) Filet z dorsza smażony 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 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 Nikpól 40 g 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 Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	pestka dyni 30 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> , 11 <b>SEZ</b> , 11 <b>ZIA</b> ) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 769,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 106 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,3 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 349,1 <b>Sód</b> [mg] 2 397,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 76,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 UCK

2023-12-29 piątek	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek waniliowy President 60 g	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <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) Marchew gotowana <sup>^</sup> 150 g 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 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 szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,4 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany przyswajalne [g] 327 Sód [mg] 2 549,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	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 ZYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) 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)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <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 z ogórka kiszzonego <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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por (9 SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,3 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany przyswajalne [g] 246,5 Sód [mg] 2 741,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6
2023-12-30 sobota	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bigos z kapusty kiszzonej z kielbasą i łopatką <sup>^</sup> 300 g (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Brokuły gotowane <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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR)	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,3 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany przyswajalne [g] 318,2 Sód [mg] 3 729,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 suma cukrów prostych [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9
	Łatwo strawna UCK	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) 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 Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa 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 Brokuły gotowane <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	Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU) ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,7 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany przyswajalne [g] 298,6 Sód [mg] 2 556,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 UCK

2023-12-30 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml 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 zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa selerowa z ziemniakami^ 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 wieprzowy - dieta . 120 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Surówka coleslaw^ 150 g (3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</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> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	ziarna słonecznika 30 g (5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Jaglanka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,4 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany przyswajalne [g] 245,3 Sód [mg] 2 748,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9
	Podstawowa UCK	Ryż na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Papryka konserwowa 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 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	Mandarynki 150 g Kefir 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</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> ) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 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> ) Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> ) Surówka z pora i jabłka^ 150 g (7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</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> ) Pasta chrzanowa 60 g (7 <b>BIA</b> , 9 <b>SEL</b> , 12 <b>SO2</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	pestka dyni 30 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> , 11 <b>SEZ</b> , 11 <b>ZIA</b> ) Mus owocowo-warzywny^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,1 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany przyswajalne [g] 285,6 Sód [mg] 4 206,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6
2023-12-31 niedziela	Łatwo strawna UCK	Ryż na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> ) Herbata b/c 300 ml 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^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 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	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 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> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> ) Buraczki gotowane oprószane^ 150 g (1 <b>GLU</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</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> ) Twarożek z pietruszką 60 g (7 <b>BIA</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	pestka dyni 30 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> , 11 <b>SEZ</b> , 11 <b>ZIA</b> ) Mus owocowo-warzywny^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,7 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany przyswajalne [g] 274,1 Sód [mg] 2 451,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml 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> ) Papryka konserwowa 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbasa śląska Bieleśz 1 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	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 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> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> ) Surówka z pora i jabłka^ 150 g (7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</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> ) Twarożek z pietruszką 60 g (7 <b>BIA</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	pestka dyni 30 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> , 11 <b>SEZ</b> , 11 <b>ZIA</b> ) Mus owocowo-warzywny^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,3 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany przyswajalne [g] 235,3 Sód [mg] 3 816,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4