

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-04 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 Pomidor <sup>^</sup> 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Makaron 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 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 zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 411,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 71 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 287,6 <b>Sód [mg]</b> 3 330,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7
	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 <sup>^</sup> 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml Makaron 200 g (1 GLU, 3 JAJ)	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 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 387,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 74 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 283,9 <b>Sód [mg]</b> 2 557,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3
	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) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) Makaron razowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 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 zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 796 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 189,1 <b>Sód [mg]</b> 3 059,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1
2023-12-05 wtorek	Polożnice Podstawa	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 Serek wiejski Mlekpól 60 g	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 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 bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Surówka coleslaw <sup>^</sup> 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA) 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 miętowa z imbirem 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 664 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 333,7 <b>Sód [mg]</b> 2 820,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 UCK

2023-12-05 wtorek	<p>Polożnice Łatwostrawna</p> <p>Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g</p>	<p>Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kasza jęczmienna . 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 9 SEL, 13 LUB) 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)</p>	<p>Schab na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata miętowa z imbirem 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 272,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 303,9 <b>Sód [mg]</b> 2 351,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,7</p>
2023-12-05 wtorek	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>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) Serek wiejski Mlekpól 60 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 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 coleslaw^ 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 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)</p>	<p>Schab na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata miętowa z imbirem 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 079,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 229 <b>Sód [mg]</b> 3 339,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,7</p>
2023-12-06 środa	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) 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) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)</p>	<p>Mandarynki 150 g Kefir 1 szt</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami^ 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Filet z miruny smażony 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB) Surówka z pora i jabłka^ 150 g (7 BIA, 3 JAJ) Ziemniaki^ 200 g (7 BIA) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>Schab Grzegorza Bielez 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 10 GOR) Serek naturalny Mlekovita 60 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 522,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 98 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 327 <b>Sód [mg]</b> 2 572,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 UCK

2023-12-06 środa	Polożnice Łatwostrawna	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^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) miód królowa pszczół 25g 1 szt 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 Kefir 1 szt	Krupnik z ziemniakami^D 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> ) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 <b>RYB</b> , 9 <b>SEL</b> ) Brokuly gotowane^ 150 g Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</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	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 091,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 294,1 <b>Sód [mg]</b> 1 435,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4
	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 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> ) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Krupnik z ziemniakami^D 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> ) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 <b>RYB</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka^ 150 g (7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</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 Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 927,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 76,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 256,9 <b>Sód [mg]</b> 2 630,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,4
2023-12-07 czwartek	Polożnice Podstawa	Kasza kukurydzina 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> ) Ogórek konserwowy . 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 Napój owsiany 330 ml (6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )	Zupa z dynii 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> ) Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml Udko gotowane. 1 Por (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^ 150 g (10 <b>GOR</b> )	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</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 Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 518,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 273,8 <b>Sód [mg]</b> 4 222 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,8
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza kukurydzina 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 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> )	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )	Zupa z dynii 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> ) Ziemniaki^ 220 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml Udko gotowane. 1 Por (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> ) Szpinak. 150 g (7 <b>BIA</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</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	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 463,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 285,5 <b>Sód [mg]</b> 2 113,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 UCK

2023-12-07 czwartek	Polożnice Cukrzyca	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 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> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa z dynii 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> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 220 g (7 <b>BIA</b> ) Udko gotowane. 1 Por (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 Bieleś 40 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</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 Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 370,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 251,5 <b>Sód [mg]</b> 4 501,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 32,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,9
	Polożnice Podstawa	Ryż 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 Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek truskawkowy Mlekpól 60 g	kiwi 2 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</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> ) Marchewka z groszkiem <sup>^</sup> 150 g (1 <b>GLU</b> , <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</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	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 929,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 381,8 <b>Sód [mg]</b> 3 756,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż 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> ) 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 Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek truskawkowy Mlekpól 60 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</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 parowany 100 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> ) Marchew gotowana <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 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> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 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 szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 505,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 67 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 337,1 <b>Sód [mg]</b> 3 867,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4
2023-12-08 piątek	Polożnice Cukrzyca	Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA</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> ) 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 homo naturalny Garwolin 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	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 parowany 100 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> ) Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 150 g ( <b>ROŚ</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 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> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 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 Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 138,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 245,8 <b>Sód [mg]</b> 3 995,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 UCK

2023-12-09 sobota	Polożnice Podstawa	Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 1 GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Papryka św. 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )	Mandarynki 2szt 1 Por Napój owsiany 330 ml (6 <b>SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Makaron z warzywami i łopatką 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 150 g (1 <b>GLU</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA</b> ) Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) 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 Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 <b>OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 121,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 67,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 278,9 <b>Sód [mg]</b> 1 807,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,5
	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 1 GLU</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 Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 <b>SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Makaron z warzywami i łopatką 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 150 g (1 <b>GLU</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 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 Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 <b>OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 239,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 295,8 <b>Sód [mg]</b> 1 237,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,6
	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> ) 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> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Makaron z warzywami i łopatką 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, ROŚ</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	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, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 <b>OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 819,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 214,1 <b>Sód [mg]</b> 1 554,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 26,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,2
2023-12-10 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> ) Ogórek kiszony 100 g (10 <b>GOR</b> ) 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> ) 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 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 konserwowa 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 575,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 114,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 257,5 <b>Sód [mg]</b> 4 202,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,7

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 UCK

2023-12-10 niedziela	Polożnice Latwostrawna	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</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 Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleś 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	Rosół z makaronem <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> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> ) Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 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> ) Pasta jarzynowo - rybna 60 g (7 <b>BIA</b> , 4 <b>RYB</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 162,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 230,1 <b>Sód [mg]</b> 2 899,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25
	Polożnice Cukrzyca	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 kiszony 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbasa śląska Bieleś 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	Rosół z makaronem <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> ) 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 Bieleś 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> ) Pasta jarzynowo - rybna 60 g (7 <b>BIA</b> , 4 <b>RYB</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 955,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 199,6 <b>Sód [mg]</b> 4 342,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 27,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,7