

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 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 filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidor <sup>A</sup> 100	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Krupnik z ziemniakami <sup>P</sup> 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka <sup>A</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml	Ogórek zielony 50 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	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 466,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 109 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 362,7 <b>Sód [mg]</b> 1 289,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 120,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidor <sup>A</sup> 100 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>A</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka <sup>A</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml	rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 435,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 358,1 <b>Sód [mg]</b> 695,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 125,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidor <sup>A</sup> 100	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>A</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka <sup>A</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml	Ogórek zielony 50 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	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 861,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 261,2 <b>Sód [mg]</b> 1 409,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

2024-03-26 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Piątnica 60 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 150 g (1 GLU)	Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka 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 Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,7 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany przyswajalne [g] 307,3 Sód [mg] 1 212,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Piątnica 60 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 150 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,5 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany przyswajalne [g] 285,1 Sód [mg] 646,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8
	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) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Piątnica 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 150 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) 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 Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 849 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany przyswajalne [g] 248,4 Sód [mg] 1 401,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1
2024-03-27 środa	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczoł 25g 1 szt	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z soczewicy <sup>^</sup> 350 ml (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Filet z miruny smażony 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 10 GOR) Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 150 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) 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 Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,5 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany przyswajalne [g] 355 Sód [mg] 1 115,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 141,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

2024-03-27 środa	Łatwo strawna UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> ) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 <b>RYB</b> , 9 <b>SEL</b> ) Brokuły gotowane <sup>^</sup> 150 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	szpinak baby 10 Pomidory koktajlowe 40 Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 336,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 326,1 <b>Sód</b> [mg] 496,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 135,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</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 Jabłko 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</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 <sup>^</sup> 150 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 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> )	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 141,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,6 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 273,3 <b>Sód</b> [mg] 1 282,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 84,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,4
2024-03-28 czwartek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</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> ) Ogórek konserwowy . 100 g (10 <b>GOR</b> )	kiwi 2 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa solferino <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , <b>ROŚ</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml Udko pieczone . 1 Por (1 <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem <sup>^</sup> 150 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , <b>ROŚ</b> )	Rzodkiewka 50 g 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 336,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,7 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 311,6 <b>Sód</b> [mg] 1 607,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,8
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</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 biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml Udko gotowane. 1 Por Szpinak 150 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Salata lodowa 10 Pomidory koktajlowe 40 Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 002,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 46,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 290,2 <b>Sód</b> [mg] 396,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 84,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

2024-03-28 czwartek	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> ) 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> , 7 <b>MLE</b> ) Ogórek konserwowy . 100 g (10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko gotowane. 1 Por Kompot b.c. 300 ml Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 150 g (10 <b>ROS</b> , 10 <b>GOR</b> )	Rzodkiewka 50 g Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bielez 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,2 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany przyswajalne [g] 271,8 Sód [mg] 1 785,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3
	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA</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> ) Ogórek zielony 100 g Serek waniliowy President 60 g cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczół 25g 1 szt	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Śledź w sosie śmietanowym <sup>^</sup> 1 Por (7 <b>BIA</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</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 Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521,6 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany przyswajalne [g] 358,5 Sód [mg] 1 422,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 121,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA</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> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek waniliowy President 60 g miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,4 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany przyswajalne [g] 352,4 Sód [mg] 957,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 144,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6
2024-03-29 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA</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> ) Serek naturalny Juliko 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</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> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany przyswajalne [g] 268,4 Sód [mg] 1 505,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA</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> ) Serek naturalny Juliko 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</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> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany przyswajalne [g] 268,4 Sód [mg] 1 505,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

2024-03-30 sobota	Podstawowa UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykly 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Maslo Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor^ 100 g cukier 5g ADM 1 szt Dzem 1x25g Stovit 1 szt Twarozek 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Jabtko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Ryz gotowany z duszonymi jablkami i cynamonem^ 300 g Surówka marchewka z ananasem^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokul-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) pasta sledziowa z ogorkiem 60 g (10 GOR) Chleb zytnei 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,2 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany przyswajalne [g] 298,1 Sód [mg] 1 057,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 114,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8
	Łatwo strawna UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzjerka 1 szt (1 GLU) Maslo Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor^ 100 g cukier 5g ADM 1 szt Dzem 1x25g Stovit 1 szt Twarozek 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Jabtko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryz gotowany z duszonymi jablkami i cynamonem^ 300 g Surówka marchewka z ananasem^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokul-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Pasta jarzynowo - rybna 60 g (7 BIA, 4 RYB, 7 MLE, 9 SEL) Kajzjerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,3 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany przyswajalne [g] 294,1 Sód [mg] 499,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 114,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb zytnei 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor^ 100 g Maslo Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Twarozek 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabtko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) ryz brazowy na sypko 200 g Surówka marchewka z ananasem^ 150 g Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i brokul-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) pasta sledziowa z ogorkiem 60 g (10 GOR) Chleb zytnei 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 808,1 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 42 Węglowodany przyswajalne [g] 252,7 Sód [mg] 1 353,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 suma cukrów prostych [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5
2024-03-31 niedziela	Podstawowa UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykly 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Cwikla z chrzanem 25 g Maslo Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dzem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa biala parzona 140 g (1 GLU, 6 SOJ) Jajo 1 szt (3 JAJ) rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Pomarańcza 150 g Kefir 1 szt (7 MLE) Babka piaskowa 100 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Rolada wp z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem^ 150 g (6 SOJ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleisz 40 g Chleb zytnei 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Sałatka jarzynowa . 100 g (3 JAJ, 7 MLE, 10 GOR, ROŚ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 100 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany przyswajalne [g] 313,2 Sód [mg] 2 721,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 115,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

2024-03-31 niedziela	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa biała parzona 140 g (1 GLU, 6 SOJ) Jajo 1 szt (3 JAJ) rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE) Babka piaskowa 100 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 150 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Sałatka jarzynowa - dieta . 100 g (9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidor <sup>^</sup> 100 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,7 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany przyswajalne [g] 291 Sód [mg] 1 137,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 105,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
	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 ZYT) Ćwikła z chrzanem 25 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa biała parzona 140 g (1 GLU, 6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Jajo 1 szt (3 JAJ) rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Sałatka jarzynowa - dieta . 100 g (9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 100 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,6 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany przyswajalne [g] 256,6 Sód [mg] 2 678,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5
2024-04-01 poniedziałek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb pszenno-żytni 65 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka na kartki Nikipol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Kołacz z jabłkami 100 g	Żurek z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 10 GOR) Surówka colesław <sup>^</sup> 150 g (7 MLE, 10 GOR)	Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 067,1 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany przyswajalne [g] 419,2 Sód [mg] 1 258,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 147,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka na kartki Nikipol 40 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Kołacz z jabłkami 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 10 GOR) Kalafior gotowany 150 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml (9 SEL)	Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Bułka długa 50 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617,3 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany przyswajalne [g] 392,5 Sód [mg] 963,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 147,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

2024-04-01 poniedziałek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</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>)                  Szynka na kartki                  Nikpol 40 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por                  Jabłko 1 szt</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>)                  Kasza pęczak gotowana 200 g                  filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU</b>, 10 <b>GÓR</b>)                  Kompot b.c. 300 ml                  Surówka coleslaw<sup>^</sup> 150 g (7 <b>MLE</b>, 10 <b>GÓR</b>)                  Bulion jarzynowy<sup>^</sup> 80 ml (9 <b>SEL</b>)</p>	<p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)                  Szynka Grzegorza Bielez 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>GÓR</b>)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 156,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 98,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 67,2  <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 267,5  <b>Sód [mg]</b> 1 405,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,2</p>
-------------------------	---	--	---	---	---	--	--