

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Platki 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 ZYT) 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)	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Gulasz wieprzowy . 120 g (1 GLU)	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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 506,4 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany przyswajalne [g] 325,1 Sód [mg] 1 657,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 suma cukrów prostych [g] 117 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7
	Polożnice Latwostrawna	Platki 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) 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 [^] 100 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 9 SEL) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Ryż gotowany 200 g	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 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	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 402,1 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany przyswajalne [g] 328,9 Sód [mg] 930,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 123,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5
	Polożnice Cukrzyca	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 ZYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 9 SEL) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka [^] 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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 071,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany przyswajalne [g] 276,4 Sód [mg] 1 464,5 Błonnik pokarmowy [g] 58,3 suma cukrów prostych [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1
	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Włoszczowa 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , 10 GOR) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Kapusta biała zasmażana z boczkiem [^] 150 g (1 GLU , 6 SOJ)	Ser biały plaster Bieruński 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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 396,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany przyswajalne [g] 355 Sód [mg] 910 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 120,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

2024-03-19 wtorek	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Włoszczowa 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Szpinak 150 g (7 BIA , 7 MLE) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) 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 Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,5 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany przyswajalne [g] 336,3 Sód [mg] 367,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 118,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4
	Polożnice Cukrzyca	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 Włoszczowa 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty białej 150 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieruński 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 868,2 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 40,6 Węglowodany przyswajalne [g] 267,7 Sód [mg] 1 131,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1
2024-03-20 środa	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana 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 zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR)	kiwi 2 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa fasolowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU , 9 SEL) Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA) Kasza pęczak gotowana 200 g	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Ser topiony Lactima 1 szt Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 896,8 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany przyswajalne [g] 393,1 Sód [mg] 1 214,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 suma cukrów prostych [g] 119,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 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) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR) Pomidor [^] 100	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU , 9 SEL) Kalańfort gotowany 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU)	szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,4 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany przyswajalne [g] 323,3 Sód [mg] 497,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 119,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

2024-03-20 środa	Polożnice Cukrzyca	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) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 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) Kompot b.c. 300 ml Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA) Kasza pęczak gotowana 200 g	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	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] 2 319,6 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany przyswajalne [g] 289,6 Sód [mg] 1 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 61,3 suma cukrów prostych [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6
	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE)	Gruszka 150 g Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 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 Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany przyswajalne [g] 299,1 Sód [mg] 1 239,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 suma cukrów prostych [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8
	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bierański 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Banan 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Buraczki gotowane oprószane [^] 150 g (1 GLU)	Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) 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 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,9 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany przyswajalne [g] 293,9 Sód [mg] 716,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 94,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bierański 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR)	Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 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 Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,1 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany przyswajalne [g] 268,4 Sód [mg] 1 225 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 suma cukrów prostych [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

2024-03-22 piątek	Polożnice Podstawa	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rogal maślane 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczół 25g 1 szt	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 10 GOR) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem [^] 150 g (7 BIA, 1 GLU, ROS) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 001,4 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany przyswajalne [g] 398,7 Sód [mg] 1 387,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 suma cukrów prostych [g] 124,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5
	Polożnice Łatwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Rogal maślane 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g (7 BIA, 7 MLE) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem [^] 150 g (1 GLU, ROS) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 774,2 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany przyswajalne [g] 392,9 Sód [mg] 796,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 149,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2
	Polożnice Cukrzyca	Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek naturalny Juliko 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g (7 BIA, 7 MLE) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka bułgarska [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab 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 rukola 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,6 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany przyswajalne [g] 280,3 Sód [mg] 1 627 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 suma cukrów prostych [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8
2024-03-23 sobota	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) 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) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROS) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR)	Pasta z sera i rzodkiewki [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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 Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,1 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany przyswajalne [g] 280,9 Sód [mg] 1 625,2 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 99,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

2024-03-23 sobota	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROS) Kompot b.c. 300 ml Sałatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,8 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany przyswajalne [g] 282,3 Sód [mg] 419,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 103,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6
	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 kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROS) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i rzodkiewki [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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 Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,7 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany przyswajalne [g] 253,7 Sód [mg] 1 854,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7
2024-03-24 niedziela	Polożnice Podstawa	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska Bieleś 2 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka colesław [^] 150 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 737,8 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodany przyswajalne [g] 313,4 Sód [mg] 1 094,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 106,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska Bieleś 2 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) bukiet warzyw gotowany [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Ryba w galarecie [^] 1 Por (4 RYB, 9 SEL, 10 GOR, ROS) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany przyswajalne [g] 284,1 Sód [mg] 384,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 97,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

2024-03-24 niedziela	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbaska śląska Bieleśz 2 szt (6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka coleslaw [^] 150 g (7 MLE , 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 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR , 6 SOJ , 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 315 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany przyswajalne [g] 272,7 Sód [mg] 1 235,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 suma cukrów prostych [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18
----------------------	--------------------	--	---	--	---	---	---