

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 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) Papryka św. 100 g (10 GOR) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	kiwi 2 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Kapuśniak z kapusty kiszonej^ 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ryż na sypko . 200 g Surówka marchewka z ananasem^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL)	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 Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 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] 2 503,3 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany przyswajalne [g] 338,4 Sód [mg] 1 478,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 117,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3
	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) Pomidor^ 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) Surówka marchewka z ananasem^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Ryż na sypko . 200 g	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml rukola 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] 2 434,2 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany przyswajalne [g] 326,8 Sód [mg] 753 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 118,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy na sypko 200 g Surówka marchewka z ananasem^ 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany przyswajalne [g] 282,5 Sód [mg] 1 443,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,9 suma cukrów prostych [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7
2024-01-30 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) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Mlekpol 60 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami^ 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki^ 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Buraczki gotowane oprószone^ 150 g (1 GLU)	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 b/c 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,6 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany przyswajalne [g] 325,8 Sód [mg] 1 228,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 107 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 UCK

2024-01-30 wtorek	Polożnice Łatwostrawna	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) Serek wiejski Mlekolpol 60 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószane [^] 150 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	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 b/c 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 236,7 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany przyswajalne [g] 312 Sód [mg] 742,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 113,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20
	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) Serek wiejski Mlekolpol 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka bułgarska [^] 150 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	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 b/c 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 887 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 42 Węglowodany przyswajalne [g] 261,2 Sód [mg] 1 446,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17
2024-01-31 środa	Polożnice Podstawa	Platki jęczmienne 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) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa z soczewicy [^] 350 ml (1 GLU , 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) 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)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA , 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	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] 2 766,3 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany przyswajalne [g] 349,7 Sód [mg] 1 394,1 Błonnik pokarmowy [g] 59,7 suma cukrów prostych [g] 99,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6
	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne 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) 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) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB , 9 SEL) Brokuły gotowane [^] 150 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA , 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 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] 2 293,6 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany przyswajalne [g] 302 Sód [mg] 823,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 suma cukrów prostych [g] 96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 UCK

2024-01-31 środa	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) Ogórek zielony 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 pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA , 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,7 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany przyswajalne [g] 294,3 Sód [mg] 1 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 61,1 suma cukrów prostych [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4
	Polożnice Podstawa	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 9 SEL , 10 GOR) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Udko gotowane. 1 Por Kapusta biała zasmażana z boczkiem [^] 150 g (1 GLU , 6 SOJ)	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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 796,4 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany przyswajalne [g] 315,4 Sód [mg] 2 114,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 107,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1
2024-02-01 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 9 SEL , 10 GOR) 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) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Udko gotowane. 1 Por Marchew gotowana z olejem [^] 150 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 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 Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,9 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany przyswajalne [g] 296,2 Sód [mg] 737,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 103,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Kasza pęczak 200 g Udko gotowane. 1 Por Kompot b.c. 300 ml Surówka colesław [^] 150 g (3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Twarożek 60 g (7 BIA) 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 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,1 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany przyswajalne [g] 283,2 Sód [mg] 2 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,9 suma cukrów prostych [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 UCK

2024-02-02 piątek	Polożnice Podstawa	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Kakao b/c 300 ml (7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Rogal maślany 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) cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczół 25g 1 szt	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU , 3 JAJ) Ziemniaki^ 200 g (7 BIA) Groszek gotowany 150 g (ROŚ) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 szpinak baby 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] 2 915 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany przyswajalne [g] 378,9 Sód [mg] 1 376,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 suma cukrów prostych [g] 123,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34
	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) 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) Pomidor^ 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki^ 200 g (7 BIA) Groszek gotowany 150 g (ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	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 szpinak baby 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] 2 646,2 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany przyswajalne [g] 363,5 Sód [mg] 883,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 150,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8
	Polożnice Cukrzyca	Kakao b/c 300 ml (7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki^ 200 g (7 BIA) Surówka bułgarska^ 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 172,4 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany przyswajalne [g] 290,3 Sód [mg] 1 395 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 suma cukrów prostych [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2
2024-02-03 sobota	Polożnice Podstawa	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) 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 Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Łazanki z kapusty kiszzonej i łopatki wp^ 300 g (1 GLU , 7 BIA , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw z olejem^ 150 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml 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] 2 238,2 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany przyswajalne [g] 299,7 Sód [mg] 1 987,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 96,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 UCK

2024-02-03 sobota	Polożnice Łatwostrawna	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor [^] 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 Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Makaron z warzywami i łąpatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Szpinak. 150 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	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 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] 1 927,6 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany przyswajalne [g] 275,4 Sód [mg] 367,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 99,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9
	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 Hej 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Makaron razowy z warzywami i łąpatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) bukiet warzyw z olejem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 895,7 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany przyswajalne [g] 250,4 Sód [mg] 1 818,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6
2024-02-04 niedziela	Polożnice Podstawa	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) 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) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) 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] 2 929,1 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 120,8 Węglowodany przyswajalne [g] 323,6 Sód [mg] 1 701,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 97,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Sałatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pasta jarzynowo - rybna 60 g (7 BIA, 4 RYB, 7 MLE, 9 SEL) 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] 2 546,1 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany przyswajalne [g] 302,3 Sód [mg] 1 177,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 98,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 UCK

2024-02-04 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) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) 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 , 3 JAJ , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki^ 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty pekińskiej^ 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pasta jarzynowo - rybna 60 g (7 BIA , 4 RYB , 7 MLE , 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] 2 236,2 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany przyswajalne [g] 266,9 Sód [mg] 1 907,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 suma cukrów prostych [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23
----------------------	--------------------	---	---	---	---	---	--