

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

	1	2	3	5	6	7	
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-04 poniedziałek	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) 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) Ogórek zielony 50	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL, ROŚ) Ryż gotowany 200 g Surówka marchewka z ananase^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL)	Pomidor^ 100 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	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 508,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 61 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 341,2 <b>Sód [mg]</b> 1 286,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 114,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4
	Polożnice Latwostrawna	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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidor^ 100	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) Surówka marchewka z ananase^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Ryż gotowany 200 g	nukola 10 Pomidory koktajlowe 40 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 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 376,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 328,9 <b>Sód [mg]</b> 678,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,9
	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) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Ogórek zielony 50	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananase^ 150 g Kompot b.c. 300 ml	Pomidor^ 100 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 041,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 90 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 274,8 <b>Sód [mg]</b> 1 448,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5
2024-03-05 wtorek	Polożnice Podstawa	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) 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 pieczarkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 200 g Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem^ 150 g (7 BIA, 1 GLU, ROŚ)	Ser biały plaster Biezuński 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 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)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 455,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 336,9 <b>Sód [mg]</b> 1 188,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 118,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

2024-03-05 wtorek	Polożnice Łatwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Włoszczowa 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ryż gotowany 200 g Kompot b.c. 300 ml Brokuly gotowane <sup>^</sup> 150 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</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 Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 138,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 314,6 <b>Sód [mg]</b> 621,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 118,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Serek wiejski Włoszczowa 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) ryż brązowy gotowany 200 g Kompot b.c. 300 ml Surówka coleslaw <sup>^</sup> 150 g ( <b>7 MLE, 10 GOR</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 049,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 61 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 259,6 <b>Sód [mg]</b> 1 584,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,3
2024-03-06 środa	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> )	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml ( <b>6 SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa grochowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Ser topiony Lactima 1 szt Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek kiszony 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Serek waniliowy Danio 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 915,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 392,7 <b>Sód [mg]</b> 2 054,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 123,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,4
	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> )	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml ( <b>6 SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>1 GLU</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Serek waniliowy Danio 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 533,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 342,1 <b>Sód [mg]</b> 555,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 120,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

2024-03-06 środa	Polożnice Cukrzyca	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> ) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek homo naturalny Garwolin 60 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 Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 281,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,4 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 302,8 <b>Sód</b> [mg] 2 112,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,7
	Polożnice Podstawa	Płatki owsiane gotowane 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> ) Papryka św. 100 g (10 <b>GOR</b> )	kiwi 2 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , <b>ROŚ</b> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 150 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 424,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,3 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 307,2 <b>Sód</b> [mg] 963,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31
2024-03-07 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Płatki owsiane gotowane 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 Bieroński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 Pomidory koktajlowe 40	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Szpinak 150 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Pomidor <sup>^</sup> 100 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 206,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,4 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 301,6 <b>Sód</b> [mg] 447,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 94,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,5
	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> ) 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 Bieroński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Papryka św. 100 g (10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <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>GOR</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> )	Rzodkiewka 50 g Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 190,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 282,8 <b>Sód</b> [mg] 1 215,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

2024-03-08 piątek	Polożnice Podstawa	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 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> ) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek homo waniliowy Garwolin 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Gruszka 150 g Napój owsiany 330 ml (6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )	Kapuśniak z białej kapusty <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza smażony 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 150 g (7 <b>BIA</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 rukola 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 616,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 370,3 <b>Sód</b> [mg] 1 577,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 130,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24
	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 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> ) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek homo waniliowy Garwolin 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Marchewka gotowana z groszkiem <sup>^</sup> 150 g (1 <b>GLU</b> , <b>ROŚ</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> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 410,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,7 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 365,8 <b>Sód</b> [mg] 1 044,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 155,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,7
	Polożnice Cukrzyca	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> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 150 g (7 <b>BIA</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> ) 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 rukola 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 059 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,3 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 285,9 <b>Sód</b> [mg] 1 453,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,7
2024-03-09 sobota	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Papryka konserwowa 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Łazanki z kapusty kiszzonej i łopatkki wp <sup>^</sup> 300 g (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 150 g	Pasta z sera i zielonej pietruszki <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Wędzonka staropolska Kozłowski 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 Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 418,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 326,3 <b>Sód</b> [mg] 1 997,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 117,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

2024-03-09 sobota	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , <b>ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 <b>SEL</b> )	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 172,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 306 <b>Sód [mg]</b> 369,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 122,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6
	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> ) Papryka konserwowa 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> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , <b>ROŚ</b> ) Surówka z selera i jabłka^ 150 g (9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 043,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 253,4 <b>Sód [mg]</b> 1 893,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 63,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,5
2024-03-10 niedziela	Polożnice Podstawa	Płatki owsiane gotowane 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> ) Ogórek konserwowy . 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (6 <b>SOJ</b> ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej^ 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 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> ) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 <b>SKR</b> , 6 <b>SOJ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> ) cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Serek waniliowy Danio 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 919 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 121,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 314,1 <b>Sód [mg]</b> 1 748,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,5
	Polożnice Łatwostrawna	Płatki owsiane gotowane 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> ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (6 <b>SOJ</b> ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kalafior gotowany . 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem^ 60 g (3 <b>JAJ</b> , 10 <b>GOR</b> ) 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 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Serek waniliowy Danio 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 433,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 120 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 282,9 <b>Sód [mg]</b> 1 119,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

2024-03-10 niedziela	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> ) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (6 <b>SOJ</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej^ 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 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> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem^ 60 g (3 <b>JAJ</b> , 10 <b>GOR</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,7</b> <b>Białko ogółem [g] 95,8</b> <b>Tłuszcz [g] 74,1</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 272,7</b> <b>Sód [mg] 1 915,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 51,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 67,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9</b>
----------------------	--------------------	---	--	--	---	--	---