

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-05-13 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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 Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Krupnik z ziemniakami [^] Podstawa 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ)	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 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 bez cukru 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] 2 546,8 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany przyswajalne [g] 332,9 Sód [mg] 1 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 110,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4
	Polożnice Latwostrawna	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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 jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 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] 2 547,9 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany przyswajalne [g] 331,8 Sód [mg] 751,3 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 118,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 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) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 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 bez cukru 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] 2 233,1 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany przyswajalne [g] 287,3 Sód [mg] 1 516 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 suma cukrów prostych [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5
2024-05-14 wtorek	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Kransystaw 60 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot bez cukru 300 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Brukselka z bulgą tartą 150 g (7 BIA, 1 GLU)	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 bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,5 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany przyswajalne [g] 294,7 Sód [mg] 1 231,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 128,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

2024-05-14 wtorek	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Kransystaw 60 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Sałatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 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] 2 241,5 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany przyswajalne [g] 298,5 Sód [mg] 816,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 126,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 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 Kransystaw 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Surówka bułgarska [^] 150 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 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 bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 900,8 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 43,7 Węglowodany przyswajalne [g] 264,9 Sód [mg] 1 443,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2
2024-05-15 środa	Polożnice Podstawa	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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 pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	kiwi 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Żurek z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym [^] 100 g (1 GLU) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 150 g (6 SOJ) Kasza gryczana gotowana 200 g	Schab Grzegorza Bieleśz 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 bez cukru 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] 2 921,2 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany przyswajalne [g] 386,7 Sód [mg] 1 204,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 suma cukrów prostych [g] 123,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7
	Polożnice Łatwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) Pomidor [^] 100 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Marchew gotowana [^] 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU)	szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 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] 2 835 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany przyswajalne [g] 361,4 Sód [mg] 582,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 126,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

2024-05-15 środa	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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 ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kasza gryczana 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 bez cukru 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] 2 440,7 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany przyswajalne [g] 300,5 Sód [mg] 1 357,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 suma cukrów prostych [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4
	Polożnice Podstawa	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Herbata miętowa 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 Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA)	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 bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 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] 2 603,5 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany przyswajalne [g] 305,7 Sód [mg] 1 340,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 suma cukrów prostych [g] 98,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2
2024-05-16 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Herbata miętowa 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 Bieroński 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Banan 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Szpinak 150 g (7 BIA , 7 MLE)	Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 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] 2 530,2 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany przyswajalne [g] 320,6 Sód [mg] 818,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 121,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4
	Polożnice Cukrzyca	Herbata miętowa 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 Bieroński 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA)	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 bez cukru 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] 2 195,2 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany przyswajalne [g] 266,8 Sód [mg] 1 277,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 suma cukrów prostych [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

2024-05-17 piątek	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA, 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) Ogórek zielony 100 g Serek waniliowy President 60 g cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczół 25g 1 szt	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza oprószony [^] 100 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 150 g Kompot bez cukru 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 bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g cukier 5g ADM 1 szt	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] 2 755,6 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany przyswajalne [g] 360,6 Sód [mg] 1 634,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 suma cukrów prostych [g] 116,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA, 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 waniliowy President 60 g miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem [^] 150 g (1 GLU, ROŚ) Kompot bez cukru 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 bez cukru 300 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	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] 2 546,1 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany przyswajalne [g] 361,8 Sód [mg] 852 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 143,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2
	Polożnice Cukrzyca	Kakao bez cukru 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 kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 150 g Kompot bez cukru 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 bez cukru 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] 2 305,5 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany przyswajalne [g] 286,8 Sód [mg] 1 642,7 Błonnik pokarmowy [g] 53 suma cukrów prostych [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7
2024-05-18 sobota	Polożnice Podstawa	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 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	kiwi 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Łazanki z kapusty kiszzonej i łopatki wieprzowej [^] 300 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Brokuły gotowane [^] 150 g	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 bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany przyswajalne [g] 312,7 Sód [mg] 1 914,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 98,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

2024-05-18 sobota	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 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 Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Brokuły gotowane^ 150 g	Pasta z sera i szczypiorku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,1 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany przyswajalne [g] 283 Sód [mg] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 98,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 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 Jabłko 1 szt	Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka z kapusty pekińskiej^ 150 g (10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Pasta z sera i szczypiorku^ 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 bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,3 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany przyswajalne [g] 264,2 Sód [mg] 1 837,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18
2024-05-19 niedziela	Polożnice Podstawa	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekpól 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 bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Śledzik na raz Lisner 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 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] 2 970,3 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 133,1 Węglowodany przyswajalne [g] 314,6 Sód [mg] 1 094,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 107 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekpól 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 bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Ryba w galarecie^ 1 Por (4 RYB, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 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] 2 342,3 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany przyswajalne [g] 287,1 Sód [mg] 406,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 99,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

2024-05-19 niedziela	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 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 2szt 1 (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 bez cukru 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 Lisner 100g 1 szt (2 SKR , 6 SOJ , 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 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] 2 547,5 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 112,6 Węglowodany przyswajalne [g] 273,9 Sód [mg] 1 235,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 suma cukrów prostych [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27
----------------------	--------------------	---	--	---	--	---	---