

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa gulaszowa [^] 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ryż gotowany 200 g Surówka marchewka z ananase ^{m^} 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 cukier 5g ADM 1 szt Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,9 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany przyswajalne [g] 326,9 Sód [mg] 1 179,6 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 106,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) rukola 10 Pomidory koktajlowe 40	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) Surówka marchewka z ananase ^{m^} 150 g Kompot b.c. 300 ml Ryż gotowany 200 g	Pomidor [^] 100 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 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,8 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany przyswajalne [g] 340,2 Sód [mg] 647,5 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 112,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8
	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) Rzodkiewka 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 Pomarańcza 150 g	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Surówka marchewka z ananase ^{m^} 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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,4 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany przyswajalne [g] 295,5 Sód [mg] 1 415 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 suma cukrów prostych [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

2024-02-13 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) 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 Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Krupnik z ziemniakami ^A D 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB) Ziemniaki z koperkiem ^A 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Mizeria z ogórków ^A 150 g (7 BIA)	Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA) 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 szpinak baby 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
	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 ^A 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Krupnik z ziemniakami ^A D 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB) Ziemniaki z koperkiem ^A 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bukiel warzyw gotowany ^A 150 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy ^A 80 ml (9 SEL)	Szynka 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 cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,4 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) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Krupnik z ziemniakami ^A D 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB) ryż brązowy gotowany 200 g Kompot b.c. 300 ml Mizeria z ogórków ^A 150 g (7 BIA) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy ^A 80 ml (9 SEL)	Szynka 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 cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 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
2024-02-14 środa	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane 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) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Hej 60 g	Gruszka 150 g Kefir 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 ^A 150 g (7 BIA, 3 JAJ) Ziemniaki z koperkiem ^A 200 g (7 BIA) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowy Agiberia ^A 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] 2 889,1 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany przyswajalne [g] 362,9 Sód [mg] 1 266,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 suma cukrów prostych [g] 137,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

2024-02-14 środa	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane 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) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Hej 60 g	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 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 z koperkiem [^] 200 g (7 BIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	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] 2 459,6 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany przyswajalne [g] 325,9 Sód [mg] 595,2 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 133,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3
	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) Serek wiejski Hej 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 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 jabłkami [^] 150 g (7 BIA , 3 JAJ) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 129,4 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany przyswajalne [g] 290,5 Sód [mg] 1 251,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 suma cukrów prostych [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5
2024-02-15 czwartek	Polożnice Podstawa	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) 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)	kiwi 2 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem [^] 150 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ , ROS) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 455,4 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany przyswajalne [g] 323,2 Sód [mg] 1 825,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 suma cukrów prostych [g] 99,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1
	Polożnice Łatwostrawna	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA)	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU , 5 ORZ , 9 SEL , 13 LUB) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Sałatka z selera i brzoskwini [^] 150 g (9 SEL) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 10 GOR)	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 cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 259,6 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany przyswajalne [g] 322,9 Sód [mg] 434,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 113,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

2024-02-15 czwartek	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 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 gotowana 200 g Filet drobiowy gotowany 80 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 10 GOR)	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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 126,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany przyswajalne [g] 283,4 Sód [mg] 2 061,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 suma cukrów prostych [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25
	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA) 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) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU , 3 JAJ) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA) kapusta zasmażana z grochem [^] 150 g (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2 , 13 LUB , ROŚ) 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 cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Serek waniliowy Danio 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 021,7 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany przyswajalne [g] 390 Sód [mg] 1 762,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 suma cukrów prostych [g] 105,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA) 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) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA) Marchew gotowana [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem b/gl b/ml 80 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab 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 cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Serek waniliowy Danio 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 504,6 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany przyswajalne [g] 337,6 Sód [mg] 921,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 120,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9
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) Ogórek zielony 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)	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem b/gl b/ml 80 ml	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 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] 2 207,9 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany przyswajalne [g] 280,4 Sód [mg] 1 684,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 suma cukrów prostych [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

2024-02-17 sobota	Polożnice Podstawa	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Mandarynki 2szt 1 Por Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz wieprzowy . 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Kalańfort gotowany . 150 g (7 BIA) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA)	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 cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 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] 2 260,6 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany przyswajalne [g] 308,1 Sód [mg] 1 855,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 suma cukrów prostych [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5
	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Kalańfort gotowany . 150 g (7 BIA) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA)	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 cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 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] 2 210 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany przyswajalne [g] 323,1 Sód [mg] 628,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 109,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2
	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)	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Mandarynki 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Kasza gryczana gotowana 200 g (5 ORZ, 9 SEL)	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 Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,1 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany przyswajalne [g] 268,8 Sód [mg] 1 810 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 suma cukrów prostych [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18
2024-02-18 niedziela	Polożnice Podstawa	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA) 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kiełbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA) Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) 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 cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR)	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] 3 006,4 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 123,8 Węglowodany przyswajalne [g] 328,6 Sód [mg] 2 513,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 117 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

2024-02-18 niedziela	Polożnice Łatwostrawna	Kasza kukurydziana gotowana 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA) Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) 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 cukier 5g ADM 1 szt Salata 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] 2 526,3 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany przyswajalne [g] 298 Sód [mg] 1 175,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 109,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6
	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) 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 z koperkiem [^] 200 g (7 BIA) Surówka meksykańska z kukurydzą [^] 150 g (ROŚ, 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] [kcal] 2 286,8 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany przyswajalne [g] 279,6 Sód [mg] 2 626,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 suma cukrów prostych [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7