

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-22 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 filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Papryka św. 100 g (10 GOR)	Pomarańcza 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml Gulasz z fileta drobiowego 120 g (1 GLU, 9 SEL)	Ogórek zielony 50 g 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 bez cukru 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] 2 407,8 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany przyswajalne [g] 328,4 Sód [mg] 1 417,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 116,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6
	Polożnice Łatwostrawna	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 Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta drobiowego 120 g (1 GLU, 9 SEL) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml Ryż gotowany 200 g	rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany przyswajalne [g] 335,6 Sód [mg] 639,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 121,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9
	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) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Papryka św. 100 g (10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta drobiowego 120 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Ogórek zielony 50 g 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 bez cukru 250 ml	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,7 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany przyswajalne [g] 281,6 Sód [mg] 1 409,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 suma cukrów prostych [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6
2024-04-23 wtorek	Polożnice Podstawa	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 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 Mlekpol 60 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana 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)	Ser biały plaster Bieroński 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 bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany przyswajalne [g] 326,1 Sód [mg] 1 475,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 123,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

2024-04-23 wtorek	Polożnice Łatwostrawna	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekolpol 60 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot bez cukru 300 ml Kalafior gotowany 150 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikipol 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 064,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany przyswajalne [g] 300,3 Sód [mg] 840,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 122,3 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) Rzodkiewka 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 Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikipol 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 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 995,6 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany przyswajalne [g] 270,6 Sód [mg] 1 495,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6
2024-04-24 środa	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) 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 pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Gruszka 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa fasolowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Filet z miruny smażony 80 g (1 GLU , 3 JAJ , 4 RYB , 10 GOR) Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU , 9 SEL , 10 GOR)	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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 033,3 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany przyswajalne [g] 383,3 Sód [mg] 1 252,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,2 suma cukrów prostych [g] 130,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5
	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 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) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB , 9 SEL) Brokuły gotowane [^] 150 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE)	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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 708,6 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany przyswajalne [g] 350,6 Sód [mg] 553,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 128,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

2024-04-24 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) Pomidor [^] 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 Gruszka 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB , 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE)	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 Ogórek kiszony 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] 2 467,1 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany przyswajalne [g] 312,3 Sód [mg] 1 292,3 Błonnik pokarmowy [g] 59,6 suma cukrów prostych [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9
	Polożnice Podstawa	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml 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 Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Papryka św. 100 g (10 GOR)	kiwi 2 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Zupa solferino [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , ROS) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA)	Rzodkiewka 50 g 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 797,1 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany przyswajalne [g] 316,3 Sód [mg] 1 150 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 93,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6
2024-04-25 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) 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) Pomidor [^] 100 g	Banan 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udko gotowane. 1 Por Szpinak 150 g (7 BIA , 1 GLU)	Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Twarożek z pietruszką 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 548,8 Białko ogółem [g] 132,8 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany przyswajalne [g] 301,9 Sód [mg] 611,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 92,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 300 ml 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) Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Papryka św. 100 g (10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko gotowane. 1 Por Kompot bez cukru 300 ml Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA) Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL)	Rzodkiewka 50 g Twarożek z pietruszką 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,1 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany przyswajalne [g] 266,8 Sód [mg] 1 366,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

2024-04-26 piątek	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Pomarańcza 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza oprószony [^] 100 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem [^] 150 g (1 GLU, ROŚ) 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 cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g rukola 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] 2 928,5 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany przyswajalne [g] 369,8 Sód [mg] 1 469,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 133,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8
	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z grysikiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 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 cukier 5g ADM 1 szt rukola 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] 2 621,4 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany przyswajalne [g] 340,5 Sód [mg] 894,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 139,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6
	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 grysikiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 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] 2 211,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany przyswajalne [g] 266,7 Sód [mg] 1 634,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 suma cukrów prostych [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7
2024-04-27 sobota	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) Rzodkiewka 100 g 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 Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR)	Pasta z sera i brokuł-Sc 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,3 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany przyswajalne [g] 272,9 Sód [mg] 1 662,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

2024-04-27 sobota	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) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata 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 Choco Coco 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,7 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany przyswajalne [g] 275,3 Sód [mg] 417,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 300 ml 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) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , ROŚ) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany przyswajalne [g] 249,6 Sód [mg] 1 894,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1
2024-04-28 niedziela	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany 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 Por (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) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 150 g (6 SOJ) 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] 2 868 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 117,3 Węglowodany przyswajalne [g] 321,2 Sód [mg] 1 148,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 110,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany 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 Por (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 Salata 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] 2 348 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany przyswajalne [g] 289,1 Sód [mg] 387,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 98,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

2024-04-28 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 Por (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 z kapusty czerwonej [^] 150 g (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] 2 421,1 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany przyswajalne [g] 275,8 Sód [mg] 1 189,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 suma cukrów prostych [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26
----------------------	--------------------	---	--	---	--	---	--