

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-07 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-02 wtorek	Polożnice Podstawa	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb pszenno-żytni 65 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek wiejski Włoszczowa 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )	Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa gulaszowa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU</b> ) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml Gulasz wieprzowy . 120 g ( <b>1 GLU</b> )	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,6</b> <b>Białko ogółem [g] 98,2</b> <b>Tłuszcz [g] 59,1</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 313,4</b> <b>Sód [mg] 1 986,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 124,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8</b>
	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) 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> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g	Jabłko 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> ) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml Ryż gotowany 200 g	Pomidory koktajlowe 40 g Salata lodowa 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996</b> <b>Białko ogółem [g] 77,2</b> <b>Tłuszcz [g] 49,6</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 293,3</b> <b>Sód [mg] 994,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 113,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2</b>
	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> ) Pomidor <sup>^</sup> 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 Gruszka 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL</b> ) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</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 250 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893</b> <b>Białko ogółem [g] 70,5</b> <b>Tłuszcz [g] 43,8</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 273,9</b> <b>Sód [mg] 1 959,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 47,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 89,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9</b>
2024-04-03 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> ) Rzodkiewka 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>1 GLU, 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 bitka schabowa w sosie własnym 80 g ( <b>1 GLU</b> ) bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 150 g Kasza gryczana gotowana 200 g	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 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] [kcal] 2 868,8</b> <b>Białko ogółem [g] 137,7</b> <b>Tłuszcz [g] 83,1</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 360,3</b> <b>Sód [mg] 1 221,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 57,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 115,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-07 UCK

2024-04-03 środa	Polożnice Latwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> )	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 <b>GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa gotowana 80 g bukiet warzyw gotowany^ 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 <b>GLU</b> ) Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 <b>SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 <b>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 (5 <b>OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 684,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 81 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 344,5 <b>Sód [mg]</b> 555,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 140,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,6
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Kompot b.c. 300 ml Surówka meksykańska z kukurydzą^ 150 g ( <b>ROŚ, 10 GOR</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 <b>SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</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 kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 310,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 280,2 <b>Sód [mg]</b> 1 268,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 56,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,7
2024-04-04 czwartek	Polożnice Podstawa	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Pomidor 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 <b>MLE</b> )	kiwi 2 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami^ 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej^ 150 g (10 <b>GOR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 <b>BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 313,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 299,9 <b>Sód [mg]</b> 1 024,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8
	Polożnice Latwostrawna	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 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, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> )	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Szpinak. 150 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Twarożek 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 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 rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 081,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 285,4 <b>Sód [mg]</b> 421,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-07 UCK

2024-04-04 czwartek	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> ) Pomidor 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> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</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 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> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) filet zapiekany Gizewski 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 Rzodkiewka 50 g	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[kcal]</b> [kcal] 2 016,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 264,6 <b>Sód [mg]</b> 1 230,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,9
	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</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 Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 <b>MLE</b> )	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (1 <b>GLU</b> , 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 smażony 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Groszek gotowany 150 g ( <b>ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Schab 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 szpinak baby 10 g	Serek waniliowy Danio 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 859,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 372,7 <b>Sód [mg]</b> 1 481,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 126,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,4
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</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 truskawkowy Hej 60 g (7 <b>MLE</b> )	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 <b>GLU</b> , 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 posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Groszek gotowany 150 g ( <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> ) Schab 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 szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Serek waniliowy Danio 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 586,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 119 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 351,3 <b>Sód [mg]</b> 938 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 136 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33
	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> ) Ogórek zielony 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> ) Serek naturalny Juliko 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 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 posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Schab 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 szpinak baby 10 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] 2 320,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 288,5 <b>Sód [mg]</b> 1 677,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-07 UCK

2024-04-06 sobota	Polożnice Podstawa	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) 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 Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Bigos z kapusty kiszzonej z kielbasą i łopatką <sup>^</sup> 300 g (7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE)	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 b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 412,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 331 <b>Sód [mg]</b> 1 836,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 129 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor <sup>^</sup> 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 Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE)	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 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 (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 155,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 315,7 <b>Sód [mg]</b> 437,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 123,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,3
	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) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Surówka z selera i jabłka <sup>^</sup> 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE)	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 b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 923,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 284,7 <b>Sód [mg]</b> 1 257,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,5
2024-04-07 niedziela	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 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) Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 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 <sup>^</sup> 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 625,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 319,2 <b>Sód [mg]</b> 1 078 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-07 UCK

2024-04-07 niedziela	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 <b>SOJ</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 150 g (1 <b>GLU</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Serek waniliowy Danio 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 488,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 114 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 303 <b>Sód [mg]</b> 478,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (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 <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 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, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</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, 7 MLE, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 203,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 274 <b>Sód [mg]</b> 1 215,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9