

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) 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 Simply Sweet 25g 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 szpinak baby 10 g	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ) Sernek 100 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Rolada wp z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 150 g (6 SOJ) Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Salatka jarzynowa 60 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ) 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] 2 856,9 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany przyswajalne [g] 326,7 Sód [mg] 4 354,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5
	Polożnice Latwostrawna	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 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 szpinak baby 10 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ) Sernek 100 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 80 g Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Buraczki gotowane oprószane [^] 150 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Bułka długa 50 g (1 GLU) Salatka jarzynowa - dieta [^] 60 g (9 SEL) 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 Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 735,7 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 104,4 Węglowodany przyswajalne [g] 324,5 Sód [mg] 3 792,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 96,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7
	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) 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 szpinak baby 10 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Rolada wp z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Salatka jarzynowa - dieta [^] 60 g (9 SEL) 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] 2 236,7 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany przyswajalne [g] 260,2 Sód [mg] 4 061,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 suma cukrów prostych [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7
2023-12-26 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 Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Piernik 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Surówka meksykańska z kukurydzą [^] 150 g (ROŚ, 10 GOR)	Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) 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	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] 3 036,7 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany przyswajalne [g] 382,9 Sód [mg] 3 422,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 suma cukrów prostych [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 UCK

2023-12-26 wtorek	<p>Polożnice Latwostrawna</p> <p>Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidor[^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) rukola 10 g</p>	<p>Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Piernik 100 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki[^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw[^] 150 g bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy[^] 80 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)</p>	<p>Schab na kartki Nikpol 40 g Ryba w galarecie 1 szt Bułka długa 50 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,5 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany przyswajalne [g] 362,6 Sód [mg] 3 083,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 suma cukrów prostych [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32</p>
2023-12-26 wtorek	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>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) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) rukola 10 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka meksykańska z kukurydzą[^] 150 g (ROŚ, 10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy[^] 80 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)</p>	<p>Schab na kartki Nikpol 40 g Ryba w galarecie 1 szt 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 Sałata lodowa 10 g</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,3 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany przyswajalne [g] 254,1 Sód [mg] 3 995,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 suma cukrów prostych [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5</p>
2023-12-27 środa	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>Kasza manna 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 Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)</p>	<p>Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami[^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, ROŚ) Makaron 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Surówka marchewka z ananasem[^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) 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 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,6 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany przyswajalne [g] 347,4 Sód [mg] 3 607,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 suma cukrów prostych [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 UCK

2023-12-27 środa	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna 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 Pomidor [^] 100 g Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR)	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Makaron 200 g (1 GLU , 3 JAJ)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) 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 250 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 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] 2 222,6 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany przyswajalne [g] 299,7 Sód [mg] 2 143,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4
	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 ZYT) Ogórek konserwowy . 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 Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Makaron razowy 200 g Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) 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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 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] 1 845,6 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany przyswajalne [g] 207 Sód [mg] 3 730,1 Błonnik pokarmowy [g] 47 suma cukrów prostych [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2
	Polożnice Podstawa	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g	Gruszka 150 g Kefir 1 szt	Krupnik z ziemniakami ^{^D} 350 ml (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2 , 13 ŁUB) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt 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] 2 317 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany przyswajalne [g] 279,7 Sód [mg] 3 386,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 suma cukrów prostych [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2
2023-12-28 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane 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 Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Krupnik z ziemniakami ^{^D} 350 ml (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2 , 13 ŁUB) Ziemniaki [^] 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Salatka z selera i brzoskwini [^] 150 g (9 SEL)	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 Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	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] 2 360,8 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany przyswajalne [g] 287 Sód [mg] 1 926 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 suma cukrów prostych [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 UCK

2023-12-28 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) Serek wiejski Mlekpól 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Krupnik z ziemniakami [^] D 350 ml (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2 , 13 LUB) Ziemniaki [^] 220 g (7 BIA) Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (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 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] 2 137,2 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany przyswajalne [g] 250 Sód [mg] 3 620,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 suma cukrów prostych [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6
	Polożnice Podstawa	Kasza kukurydzina 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 królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 100 g (10 GOR) Serek waniliowy President 60 g	kiwi 2 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU , 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Groszek gotowany 150 g (ROŚ) Kompot b.c. 300 ml	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 b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 756,5 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany przyswajalne [g] 358,3 Sód [mg] 2 391,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2
	Polożnice Latwostrawna	Kasza kukurydzina 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 królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 60 g	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Marchew gotowana [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 412,8 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany przyswajalne [g] 336,2 Sód [mg] 2 543,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3
2023-12-29 piątek	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) Papryka św. 100 g (10 GOR) 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)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 128,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany przyswajalne [g] 255,7 Sód [mg] 2 736,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 suma cukrów prostych [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 UCK

2023-12-30 sobota	Polożnice Podstawa	Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MŁE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MŁE , 9 SEL)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MŁE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Brokuly gotowane [^] 150 g Ziemniaki [^] 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MŁE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,4 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany przyswajalne [g] 308,8 Sód [mg] 2 916,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 suma cukrów prostych [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6
	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MŁE , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MŁE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MŁE , 9 SEL)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MŁE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Brokuly gotowane [^] 150 g Ziemniaki [^] 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 MŁE , 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 kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MŁE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,5 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany przyswajalne [g] 292 Sód [mg] 2 555,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml 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 MŁE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MŁE , 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MŁE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Surówka coleslaw [^] 150 g (3 JAJ , 6 SOJ , 7 MŁE , 9 SEL , 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA)	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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MŁE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,2 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany przyswajalne [g] 238,7 Sód [mg] 2 747,6 Błonnik pokarmowy [g] 55,2 suma cukrów prostych [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26
2023-12-31 niedziela	Polożnice Podstawa	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) 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 MŁE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MŁE , 9 SEL , 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Mandarynki 150 g Kefir 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MŁE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MŁE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA , 3 JAJ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ , 7 MŁE , 9 SŁL) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA , 9 SEL , 12 SO2) 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 MŁE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 585,5 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany przyswajalne [g] 315,2 Sód [mg] 4 201,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 suma cukrów prostych [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 UCK

2023-12-31 niedziela	Polożnice Łatwostrawna	Ryż 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 Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleś 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki^ 200 g (7 BIA) Buraczki gotowane oprószone^ 150 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Twarożek z pietruszką 60 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 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] 2 484,1 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany przyswajalne [g] 303,7 Sód [mg] 2 445,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1
	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) Kielbasa śląska Bieleś 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	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki^ 200 g (7 BIA) Surówka z pora i jabłka^ 150 g (7 BIA, 3 JAJ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Twarożek z pietruszką 60 g (7 BIA) 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] 2 243,7 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany przyswajalne [g] 264,9 Sód [mg] 3 811,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 suma cukrów prostych [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6