

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-06-03 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 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 Papryka św. 100 g (10 GOR) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa gulaszowa [^] 350 ml (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ)	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 zielony 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,7 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany przyswajalne [g] 340,4 Sód [mg] 1 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 suma cukrów prostych [g] 121,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 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) Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 594,4 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany przyswajalne [g] 337 Sód [mg] 762,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 123,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 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) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 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 zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,2 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany przyswajalne [g] 294,6 Sód [mg] 1 521,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,8 suma cukrów prostych [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9
2024-06-04 wtorek	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Piątница 60 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa botwinka [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka bułgarska [^] 150 g (10 GOR)	Ser biały plaster Bieruński 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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,4 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany przyswajalne [g] 329,9 Sód [mg] 1 259,6 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 129 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

2024-06-04 wtorek	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Serek wiejski Piątnica 60 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa botwinka [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 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) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,5 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany przyswajalne [g] 305,2 Sód [mg] 801,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 126,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 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 Piątnica 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa botwinka [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml Surówka bułgarska [^] 150 g (10 GOR) 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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 964,7 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 42,9 Węglowodany przyswajalne [g] 274,3 Sód [mg] 1 442,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1
2024-06-05 środa	Polożnice Podstawa	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) 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 pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Gruszka 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa grochowa 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 młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU , 9 SEL , 10 GOR)	Szynka Grzegorza Bielez 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 Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 910,9 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany przyswajalne [g] 368,2 Sód [mg] 1 188,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 suma cukrów prostych [g] 124,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33
	Polożnice Łatwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) 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 pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	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 młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE)	Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534,8 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany przyswajalne [g] 324,9 Sód [mg] 541,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 124,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

2024-06-05 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 młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE)	Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,5 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany przyswajalne [g] 271,6 Sód [mg] 1 344,8 Błonnik pokarmowy [g] 59,6 suma cukrów prostych [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8
	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata b/c 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) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR)	Morela 2 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Surówka z kapusty białej . 150 g	Rzodkiewka 50 g Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,5 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany przyswajalne [g] 292,5 Sód [mg] 1 696,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 93,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8
2024-06-06 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata b/c 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) Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ryż gotowany 200 g Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Szpinak 150 g (1 GLU)	Pomidor [^] 100 g Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA , 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 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] 2 135,8 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany przyswajalne [g] 283,6 Sód [mg] 373,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 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) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Morela 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty białej . 150 g	Rzodkiewka 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA , 7 MLE) 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany przyswajalne [g] 273,7 Sód [mg] 1 932,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 suma cukrów prostych [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

2024-06-07 piątek	Polożnice Podstawa	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt 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 [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Filet z dorsza oprószony [^] 100 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab 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 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] 2 741,4 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany przyswajalne [g] 335,3 Sód [mg] 1 462,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 121,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchew gotowana [^] 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab 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 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] 2 520,1 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany przyswajalne [g] 338 Sód [mg] 925 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 152,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8
	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 jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab 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 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] 2 241,9 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany przyswajalne [g] 265,6 Sód [mg] 1 488,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 suma cukrów prostych [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7
2024-06-08 sobota	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) 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)	Gruszka 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Fasolka po bretońsku z łopatką wp. [^] 300 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Buraczki gotowane oprószane [^] 150 g (1 GLU) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 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 bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,9 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany przyswajalne [g] 343,4 Sód [mg] 1 355,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 suma cukrów prostych [g] 112,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

2024-06-08 sobota	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 Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL)	Banan 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa kalarepowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 300 ml Buraczki gotowane oprószone^ 150 g (1 GLU) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 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 bez cukru 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] 2 178,6 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany przyswajalne [g] 313,2 Sód [mg] 685 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 128,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Surówka z selera i jabłka^ 150 g (9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 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 bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 869,3 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany przyswajalne [g] 255,9 Sód [mg] 1 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4
2024-06-09 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^ 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 młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej^ 150 g 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) Serek naturalny Juliko 60 g Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 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] 2 565,7 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany przyswajalne [g] 284,7 Sód [mg] 1 219,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 100,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata b/c 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 młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) bukiet warzyw gotowany^ 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Serek naturalny Juliko 60 g Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,4 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany przyswajalne [g] 265,4 Sód [mg] 374 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 98,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

2024-06-09 niedziela	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) kielbaska śląska Bielesz 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 młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej^ 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Serek naturalny Juliko 60 g 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] 2 129,8 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany przyswajalne [g] 240 Sód [mg] 1 358,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4
----------------------	--------------------	---	--	--	---	--	--