

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ) Piernik 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) Jajo 1 szt (3 JAJ) 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&Olii 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 560 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany przyswajalne [g] 338,4 Sód [mg] 3 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 300 ml Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidor [^] 100 g 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)	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ) Piernik 100 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) bukiet warzyw z olejem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Bułka długa 50 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) 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&Olii 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,1 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany przyswajalne [g] 322,1 Sód [mg] 2 693,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8
	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) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) 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) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Olii 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany przyswajalne [g] 228,9 Sód [mg] 3 773,8 Błonnik pokarmowy [g] 47 suma cukrów prostych [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1
2024-01-02 wtorek	Polożnice Podstawa	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb pszenno-żytni 65 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 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) Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Makaron 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka [^] 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)	Schab na kartki Nikpol 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 rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Olii 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,8 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany przyswajalne [g] 340,4 Sód [mg] 3 192,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 suma cukrów prostych [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

2024-01-02 wtorek	Polożnice Latwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor^ 100 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 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 z marchewki i jabłka^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Makaron 200 g (1 GLU, 3 JAJ)	Schab na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt 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] 2 433,7 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany przyswajalne [g] 333 Sód [mg] 2 488 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 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) Kasza pęczak 200 g Surówka z marchewki i jabłka^ 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab na kartki Nikpol 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 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] 2 198,7 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany przyswajalne [g] 301,7 Sód [mg] 2 465,1 Błonnik pokarmowy [g] 58,9 suma cukrów prostych [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1
2024-01-03 środa	Polożnice Podstawa	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	kiwi 2 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa grochowa z ziemniakami^ 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 LUB, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Filet z miruny smażony 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB) Surówka z pora i jabłka^ 150 g (7 BIA, 3 JAJ) Ziemniaki^ 200 g (7 BIA) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	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 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 745,9 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany przyswajalne [g] 372,3 Sód [mg] 2 824,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 suma cukrów prostych [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1
	Polożnice Latwostrawna	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Krupnik z ziemniakami^D 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 LUB) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Brokuły gotowane^ 150 g Ziemniaki^ 200 g (7 BIA)	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 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,2 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany przyswajalne [g] 336,6 Sód [mg] 1 687,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

2024-01-03 środa	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 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 LUB) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA , 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA)	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 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 117,6 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany przyswajalne [g] 306,9 Sód [mg] 2 662,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 suma cukrów prostych [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5
	Polożnice Podstawa	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g	Banan 1 szt Kefir 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Ryż na sypko . 200 g Kompot b.c. 300 ml Udko gotowane. 1 Por (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 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 646 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany przyswajalne [g] 318,2 Sód [mg] 4 847,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2
	Polożnice Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g	Banan 1 szt Kefir 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Ryż na sypko . 200 g Kompot b.c. 300 ml Udko gotowane. 1 Por (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Szpinak. 150 g (7 BIA , 9 SEL , 10 GOR) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2)	Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 487,4 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany przyswajalne [g] 298,9 Sód [mg] 3 248,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4
2024-01-04 czwartek	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekpól 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) ryż brązowy na sypko 200 g Udko gotowane. 1 Por (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) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2)	Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 406,8 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany przyswajalne [g] 264,6 Sód [mg] 5 370,6 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 suma cukrów prostych [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekpól 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) ryż brązowy na sypko 200 g Udko gotowane. 1 Por (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) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2)	Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 406,8 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany przyswajalne [g] 264,6 Sód [mg] 5 370,6 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 suma cukrów prostych [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

2024-01-05 piątek	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 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Pomarańcza 150 g 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) Marchewka z groszkiem . 150 g (1 GLU, 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 Ogórek zielony 50 g	Serek waniliowy Danio 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 924,8 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany przyswajalne [g] 384,2 Sód [mg] 3 663,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 suma cukrów prostych [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7
	Polożnice Łatwostrawna	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 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Jabłko 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	Serek waniliowy Danio 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,4 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany przyswajalne [g] 356,1 Sód [mg] 3 587,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24
	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) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	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 kapusty kiszzonej [^] 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 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,7 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany przyswajalne [g] 282,7 Sód [mg] 4 011,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 suma cukrów prostych [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1
2024-01-06 sobota	Polożnice Podstawa	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Piernik 100	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (1 GLU, 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	Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Sałata lodowa 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] 2 788,7 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany przyswajalne [g] 356 Sód [mg] 3 284,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

2024-01-06 sobota	Polożnice Łatwostrawna	Płatki 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 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) Piernik 100	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 Kluski śląskie 200 g (1 GLU , 3 JAJ) Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml	Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Pasta z sera i brokuł-Sc 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] 2 716,1 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany przyswajalne [g] 366,9 Sód [mg] 1 550,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 103,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	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 Kasza gryczana 200 g (5 ORZ , 9 SEL) Surówka bułgarska [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Sałata lodowa 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] 2 003,9 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany przyswajalne [g] 264,9 Sód [mg] 3 550,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 suma cukrów prostych [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7
2024-01-07 niedziela	Polożnice Podstawa	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) 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 kiszony . 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,9 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany przyswajalne [g] 283,4 Sód [mg] 4 352,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 suma cukrów prostych [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Sałatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Bułka długa 50 g (1 GLU) Twarożek z koperkiem 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] 2 402,2 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany przyswajalne [g] 270,5 Sód [mg] 3 743,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

2024-01-07 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) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SÉL) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek kiszony . 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] 2 256,7 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany przyswajalne [g] 255,7 Sód [mg] 4 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 suma cukrów prostych [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7
----------------------	--------------------	---	---	--	--	---	---