

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-06-17 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 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 Pomidor^ 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Krupnik z ziemniakami^ Podstawa 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ)	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	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] 2 566,7 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany przyswajalne [g] 322,7 Sód [mg] 1 359,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 suma cukrów prostych [g] 125,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2
	Polożnice Latwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 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 b.c. 300 ml Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) 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] 2 527,3 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany przyswajalne [g] 316,8 Sód [mg] 772,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 128,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7
	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) Pomidor^ 100 g 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 młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka^ 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 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 250 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany przyswajalne [g] 275,2 Sód [mg] 1 462,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 suma cukrów prostych [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5
	Polożnice Podstawa	Zacierka na mleku 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 meksykańska z kukurydzą^ 150 g (ROŚ, 10 GOR)	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 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] 2 483,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany przyswajalne [g] 344,9 Sód [mg] 1 252,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 121,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

2024-06-18 wtorek	Polożnice Łatwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 Szpinak. 150 g (7 BIA, 7 MLE) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) 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] 2 184,4 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany przyswajalne [g] 312,5 Sód [mg] 689,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 115,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1
	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 meksykańska z kukurydzą^ 150 g (ROŚ, 10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Szynka 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 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] 2 027,6 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany przyswajalne [g] 274,6 Sód [mg] 1 498,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8
2024-06-19 środa	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Morela 2 szt 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 Bieleśz 40 g (6 SOJ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 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] 2 910,9 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	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	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 Bieleśz 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 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

2024-06-19 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) 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	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 Rzodkiewka 50 g	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	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 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 Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE)	Gruszka 150 g Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , ROŚ) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt 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] 2 346,6 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany przyswajalne [g] 274 Sód [mg] 991,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6
	Polożnice Łatwostrawna	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 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 Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Banan 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU)	Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt 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] 2 474,3 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany przyswajalne [g] 312,9 Sód [mg] 576,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 123,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4
2024-06-20 czwartek	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) Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA)	Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml 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] 2 225,9 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany przyswajalne [g] 273,2 Sód [mg] 1 254,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 suma cukrów prostych [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

2024-06-21 piątek	Polożnice Podstawa	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 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 pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Arbuz . 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza oprószony [^] 100 g (1 GLU , 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Groszek zielony gotowany [^] 150 g (ROS) Kompot bez cukru 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab Grzegorza Bielez 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	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] 2 765,2 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany przyswajalne [g] 346,8 Sód [mg] 1 594,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 suma cukrów prostych [g] 121,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2
	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 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 pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Arbuz . 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Groszek zielony gotowany [^] 150 g (ROS) Kompot bez cukru 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab Grzegorza Bielez 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] 2 425,1 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany przyswajalne [g] 311,6 Sód [mg] 1 015,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 121,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9
	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 Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 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 kiszzonej [^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab Grzegorza Bielez 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	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] 2 206,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany przyswajalne [g] 265,2 Sód [mg] 1 625,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 suma cukrów prostych [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6
2024-06-22 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)	kiwi 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Bigos z kapusty kiszzonej z kielbasą i łopatką [^] 300 g (3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Marchew gotowana [^] 150 g Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE)	Twarożek z pietruszką 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)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 160,8 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany przyswajalne [g] 300 Sód [mg] 1 794,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 107,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

2024-06-22 sobota	Polożnice Łatwostrawna	Kasza kukurydziana gotowana 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Jabłko 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 b.c. 300 ml Marchew gotowana^ 150 g Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Twarożek z pietruszką 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)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,8 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany przyswajalne [g] 278,1 Sód [mg] 459,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 102,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6
	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 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 b.c. 300 ml Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Twarożek z pietruszką 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)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,3 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany przyswajalne [g] 257,8 Sód [mg] 1 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17
2024-06-23 niedziela	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek kiszony 100 g (10 GOR) 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 coleslaw^ 150 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Śledzik na raz Lisner 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 879,5 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 132,5 Węglowodany przyswajalne [g] 296,9 Sód [mg] 1 091,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 103,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) bukiet warzyw gotowany^ 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Ryba w galarecie^ 1 Por (4 RYB, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml 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] 2 252,9 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany przyswajalne [g] 268,6 Sód [mg] 380,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 96,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

2024-06-23 niedziela	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek kiszony 100 g (10 GOR) 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 coleslaw^ 150 g (7 MLE , 10 GOR) Kompot bez cukru 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) Śledzik na raz Lisner 100g 1 szt (2 SKR , 6 SOJ , 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 443,6 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 112,3 Węglowodany przyswajalne [g] 252,3 Sód [mg] 1 230,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9
----------------------	--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------