

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 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 Pomidor^ 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Krupnik z ziemniakami^P 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL)	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 kiszony . 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] 2 483,7 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany przyswajalne [g] 349,7 Sód [mg] 1 236,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 120,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6
	Polożnice Latwostrawna	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	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) Surówka z marchewki i jabłka^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Ryż gotowany 200 g	Pomidory koktajlowe 40 rukola 10 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] 2 463,1 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany przyswajalne [g] 347,2 Sód [mg] 642,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 121,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9
	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 z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka^ 150 g Kompot b.c. 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 kiszony . 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] 2 157,1 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany przyswajalne [g] 299,2 Sód [mg] 1 411,7 Błonnik pokarmowy [g] 57 suma cukrów prostych [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7
2024-02-27 wtorek	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) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Kapusta czerwona duszona z boczkiem^ 150 g (6 SOJ)	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	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] 2 428,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany przyswajalne [g] 317,6 Sód [mg] 1 255,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 123,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

2024-02-27 wtorek	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) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nipol 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	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] 2 259,4 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany przyswajalne [g] 306 Sód [mg] 753,8 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 128,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6
	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 Włoszczowa 60 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 gryczana gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nipol 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 Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany przyswajalne [g] 272 Sód [mg] 1 494,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4
2024-02-28 środa	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) 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	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa solferino [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 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, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Ser topiony Lactima 1 szt 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 Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,9 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany przyswajalne [g] 389,3 Sód [mg] 1 170,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 152,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8
	Polożnice Łatwostrawna	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) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 szpinak baby 10 g	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) 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, 7 MLE)	Pomidor [^] 100 Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,5 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany przyswajalne [g] 344,7 Sód [mg] 525,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 149,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

2024-02-28 środa	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) 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 pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) 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 , 7 MLE , 10 GOR) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE)	Schab Grzegorza Bieleisz 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 Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany przyswajalne [g] 291,5 Sód [mg] 1 261,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 98,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3
	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) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	kiwi 2 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Surówka coleslaw [^] 150 g (7 MLE , 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleisz 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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 841,4 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany przyswajalne [g] 315,4 Sód [mg] 2 114,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 107,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4
	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) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Udko gotowane. 1 Por Szpinak . 150 g (7 BIA , 7 MLE) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleisz 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,9 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany przyswajalne [g] 296,2 Sód [mg] 737,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 103,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8
	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) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko gotowane. 1 Por Kompot b.c. 300 ml Surówka coleslaw [^] 150 g (7 MLE , 10 GOR) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleisz 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 jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,1 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany przyswajalne [g] 283,2 Sód [mg] 2 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,9 suma cukrów prostych [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

2024-03-01 piątek	Polożnice Podstawa	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao b/c 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) Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczół 25g 1 szt	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU, 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Groszek gotowany 150 g (ROŚ) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 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] 3 038,3 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany przyswajalne [g] 405,3 Sód [mg] 1 403,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 suma cukrów prostych [g] 124 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4
	Polożnice Łatwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao b/c 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) Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Groszek gotowany 150 g (ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml rukola 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] 2 812,4 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany przyswajalne [g] 399,5 Sód [mg] 812,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 149,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1
	Polożnice Cukrzyca	Kakao b/c 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 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, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 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] 2 223,1 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany przyswajalne [g] 289,3 Sód [mg] 1 429,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 suma cukrów prostych [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2
2024-03-02 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) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Bigos z kapusty kiszzonej z kielbasą i łopatką [^] 300 g (7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem [^] 150 g (7 BIA, 1 GLU, ROŚ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	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, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,7 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany przyswajalne [g] 304,9 Sód [mg] 2 144,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 97,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

2024-03-02 sobota	Polożnice Łatwostrawna	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Szyńka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Marchew gotowana [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Szyńka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) 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] 1 934,8 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany przyswajalne [g] 286,7 Sód [mg] 454,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 104,5 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) Szyńka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Surówka z selera i jabłki [^] 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Kasza gryczana 200 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szyńka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 891,3 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany przyswajalne [g] 266,8 Sód [mg] 1 604,3 Błonnik pokarmowy [g] 49 suma cukrów prostych [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16
2024-03-03 niedziela	Polożnice Podstawa	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) 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 Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szyńka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Twarożek z rzodkiewką . 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 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] 2 594 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany przyswajalne [g] 307,7 Sód [mg] 1 929,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 suma cukrów prostych [g] 102,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2
	Polożnice Łatwostrawna	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 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 Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) bukiet warzyw gotowany [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szyńka krucha z pieca Bieleśz 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Twarożek z rzodkiewką . 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,7 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany przyswajalne [g] 287,3 Sód [mg] 1 339,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 99,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

2024-03-03 niedziela	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) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (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^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej^ 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Twarożek z rzodkiewką . 60 g (7 BIA , 7 MLE) 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] 2 181,1 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany przyswajalne [g] 269 Sód [mg] 1 842,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 suma cukrów prostych [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4
----------------------	--------------------	---	--	---	---	--	--