

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-10 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 czerwona 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)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka marchewka z ananase [^] 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 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] 2 475,2 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany przyswajalne [g] 307,9 Sód [mg] 1 519,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 suma cukrów prostych [g] 110 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8
	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 szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) Surówka marchewka z ananase [^] 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Ziemniaki młode 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] 2 436,6 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany przyswajalne [g] 301,5 Sód [mg] 765,5 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 112,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3
	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 czerwona 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 szpinakowa 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 marchewka z ananase [^] 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 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 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] 2 113,8 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany przyswajalne [g] 260,2 Sód [mg] 1 471,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 suma cukrów prostych [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4
2024-06-11 wtorek	Polożnice Podstawa	Płatki 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 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 ogórkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,7 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany przyswajalne [g] 308,8 Sód [mg] 1 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 129,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

2024-06-11 wtorek	Polożnice Łatwostrawna	Płatki 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 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 koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Marchew gotowana [^] 150 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 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] 2 016,6 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany przyswajalne [g] 287,4 Sód [mg] 655 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 122,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5
	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 koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) 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 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] 1 904 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany przyswajalne [g] 256,3 Sód [mg] 1 534,1 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4
2024-06-12 środa	Polożnice Podstawa	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka zielona 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Morela 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z soczewicy [^] 350 ml (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym [^] 100 g (1 GLU) Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA) Kasza gryczana gotowana 200 g	Schab 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 cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	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] 2 714,9 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany przyswajalne [g] 358,4 Sód [mg] 1 390 Błonnik pokarmowy [g] 51 suma cukrów prostych [g] 108,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8
	Polożnice Łatwostrawna	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) Pomidor [^] 100 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Brokuły gotowane [^] 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU)	szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Schab 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 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] 2 625,7 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany przyswajalne [g] 331,6 Sód [mg] 731,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 115,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

2024-06-12 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 ZYT) Papryka zielona 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 ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA) Kasza gryczana gotowana 200 g	Schab 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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 387,6 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany przyswajalne [g] 290,8 Sód [mg] 1 272 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 suma cukrów prostych [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4
	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Maluta 40 g (7 MLE)	Gruszka 150 g Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 220,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany przyswajalne [g] 278,8 Sód [mg] 1 023,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
2024-06-13 czwartek	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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Banan 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR)	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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 259 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany przyswajalne [g] 308,3 Sód [mg] 481,9 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 122,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Pomidor [^] 100 g 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 Gruszka 150 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy gotowany 80 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR)	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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 055 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany przyswajalne [g] 269,7 Sód [mg] 1 240 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 suma cukrów prostych [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

2024-06-14 piątek	Polożnice Podstawa	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) Ogórek zielony 100 g Serek waniliowy President 60 g cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczół 25g 1 szt	Arbuz . 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 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) Marchewka gotowana z groszkiem [^] 150 g (1 GLU, ROŚ) Kompot bez cukru 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 bez cukru 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] 2 885,4 Białko ogółem [g] 137,5 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany przyswajalne [g] 363,8 Sód [mg] 1 388,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 suma cukrów prostych [g] 120,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1
	Polożnice Łatwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 60 g miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Arbuz . 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem [^] 150 g (1 GLU, ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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 bez cukru 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] 2 663,5 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany przyswajalne [g] 342,5 Sód [mg] 827,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 132,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7
	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 brokułowa z ziemniakami [^] 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 coleslaw [^] 150 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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 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] 2 454,6 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany przyswajalne [g] 277,3 Sód [mg] 1 518,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 suma cukrów prostych [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6
2024-06-15 sobota	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	kiwi 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z grysikiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Łazanki z kapusty kiszzonej i łopatki wieprzowej [^] 300 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml bukiet warzyw gotowany [^] 150 g	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 Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,6 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany przyswajalne [g] 313,6 Sód [mg] 2 235,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 107,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

2024-06-15 sobota	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml bukiet warzyw gotowany [^] 150 g	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 Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,6 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany przyswajalne [g] 283,9 Sód [mg] 600,3 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 108,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 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) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml	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 Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 850,6 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany przyswajalne [g] 239,2 Sód [mg] 1 885,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 suma cukrów prostych [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6
2024-06-16 niedziela	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 konserwowa 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) brukselka 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 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] 2 428,4 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany przyswajalne [g] 283,5 Sód [mg] 964,8 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 102,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1
	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) 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) Brokuły gotowane [^] 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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] 2 222,2 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany przyswajalne [g] 261,6 Sód [mg] 378,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

2024-06-16 niedziela	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) kielbaska śląska Bieleśz 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 ogórka kiszzonego^ 150 g (10 GOR) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 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 koperkiem 60 g (7 BIA , 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 057,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany przyswajalne [g] 244,6 Sód [mg] 1 140,1 Błonnik pokarmowy [g] 46 suma cukrów prostych [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8
----------------------	--------------------	--	---	---	--	--	--