

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Polóżnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt Schab Cygański Dobra Marka 40 g	kiwi 2 szt Napój owsiany 330 ml (1 <b>GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa gulaszowa <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> ) Ryż na sypko . 200 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU, 9 SEL</b> )	filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Serek waniliowy Danio 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 481,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 335,7 <b>Sód [mg]</b> 1 259,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3
	Polóżnice Latwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 <b>GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml Ryż na sypko . 200 g	filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Serek waniliowy Danio 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 437 <b>Białko ogółem [g]</b> 116 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 327,4 <b>Sód [mg]</b> 753 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 118,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5
	Polóżnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) ryż brązowy na sypko 200 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml	filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 088,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 281,4 <b>Sód [mg]</b> 1 457,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 59,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,7
2024-03-12 wtorek	Polóżnice Podstawa	Zacierka na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Papryka św. 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Włoszczowa 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> )	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Soczewica gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> ) Brukselka z bulgą tartą 150 g (7 <b>BIA, 1 GLU</b> )	Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 531,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 333 <b>Sód [mg]</b> 1 207,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 126,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

2024-03-12 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml Kalańfort gotowany 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 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)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 148 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 315,2 <b>Sód [mg]</b> 615,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 122,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 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) Papryka św. 100 g (10 GOR) 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 Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej^ 150 g (10 GOR) 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) 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 Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 007 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 273,3 <b>Sód [mg]</b> 1 482,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7
2024-03-13 środa	Polożnice Podstawa	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Żurek z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) 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 posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 877,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 362,5 <b>Sód [mg]</b> 1 371,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 122,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,9
	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa ziemniaczana^ 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 posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Schab Grzegorza Bielez 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 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 556,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 352,2 <b>Sód [mg]</b> 744,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 124,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

2024-03-13 środa	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 <b>RYB</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 150 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Schab Grzegorza Bieleisz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 366,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 309,5 <b>Sód [mg]</b> 1 333,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 62,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,2
2024-03-14 czwartek	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 <b>MLE</b> )	Gruszka 150 g Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Kapusta czerwona duszona z boczkiem <sup>^</sup> 150 g (6 <b>SOJ</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleisz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> )	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 261,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 304,3 <b>Sód [mg]</b> 1 531,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 110,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6
	Polożnice Latwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Banan 1 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Sałatka z selera i jabłka sc 150 g (9 <b>SEL</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleisz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 221,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 103 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 313,4 <b>Sód [mg]</b> 539,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 128,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,4
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy gotowany 80 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleisz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> )	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 963,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 43,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 275,8 <b>Sód [mg]</b> 1 641,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

2024-03-15 piątek	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana 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) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 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 cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Serek waniliowy Danio 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 925 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany przyswajalne [g] 385,1 Sód [mg] 1 382,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 suma cukrów prostych [g] 124,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna gotowana 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) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Groszek gotowany 150 g (ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem b/gl b/ml 80 ml	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 cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 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 <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597,3 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany przyswajalne [g] 354,5 Sód [mg] 798,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 133,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4
	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 naturalny Juliko 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka coleslaw <sup>^</sup> 150 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem b/gl b/ml 80 ml	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 szpinak baby 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] 2 432,8 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany przyswajalne [g] 283,6 Sód [mg] 1 508,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 suma cukrów prostych [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5
2024-03-16 sobota	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 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 2szt 1 Por Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z grysiem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Fasolka po bretońsku z łopatką wp. <sup>^</sup> 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 150 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt 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] [kcal] 2 613 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany przyswajalne [g] 334,1 Sód [mg] 1 761,6 Błonnik pokarmowy [g] 58,1 suma cukrów prostych [g] 94,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

2024-03-16 sobota	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa kalafiorowa z grysiem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 150 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) 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 Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 225,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 310,5 <b>Sód [mg]</b> 388,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,8
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Papryka konserwowa 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 2szt 1 Por	Zupa kalafiorowa z grysiem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) 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 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 967,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 262,2 <b>Sód [mg]</b> 1 838,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,5
2024-03-17 niedziela	Polożnice Podstawa	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleś 1 szt (6 <b>SOJ</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Pasta chrzanowa 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Serek waniliowy Danio 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 617,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 307,3 <b>Sód [mg]</b> 1 947,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 104,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,3
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleś 1 szt (6 <b>SOJ</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) 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 <sup>^</sup> 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Serek waniliowy Danio 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 392,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 285,9 <b>Sód [mg]</b> 1 105,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

2024-03-17 niedziela	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt ( <b>6 SOJ</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 209,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 74 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 266 <b>Sód [mg]</b> 2 087,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8
----------------------	--------------------	---	---	--	---	--	--