

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-25 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 filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidor [^] 100	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Krupnik z ziemniakami [^] P 350 ml (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy 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)	Ogórek zielony 50 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	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,8 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany przyswajalne [g] 329,1 Sód [mg] 1 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 suma cukrów prostych [g] 120,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3
	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 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) 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	nukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 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 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,7 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany przyswajalne [g] 334,2 Sód [mg] 710,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 125,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6
	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) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidor [^] 100	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) 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	Ogórek zielony 50 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,7 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany przyswajalne [g] 281,6 Sód [mg] 1 409,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 suma cukrów prostych [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6
2024-03-26 wtorek	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	Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 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) Buraczki gotowane oprószane [^] 150 g (1 GLU)	Ser biały plaster Biełuński 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 Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 681,5 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany przyswajalne [g] 335,2 Sód [mg] 1 252,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 suma cukrów prostych [g] 104,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

2024-03-26 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	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 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 Nikipol 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 Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,3 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany przyswajalne [g] 313 Sód [mg] 686,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 107,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8
	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 Gruszka 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z ogórka kiszzonego [^] 150 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikipol 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] 2 073 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany przyswajalne [g] 267,8 Sód [mg] 1 401,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,8 suma cukrów prostych [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6
2024-03-27 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) 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 (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z soczewicy [^] 350 ml (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, 10 GOR) 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 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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 846,1 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany przyswajalne [g] 385,1 Sód [mg] 1 155,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 169,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1
	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) 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 Pomidor [^] 100	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 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)	szpinak baby 10 Pomidory koktajlowe 40 Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,1 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany przyswajalne [g] 356,2 Sód [mg] 536,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 162,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

2024-03-27 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 selerowa z ziemniakami [^] 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 posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE)	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 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	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] 2 248,7 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany przyswajalne [g] 290,1 Sód [mg] 1 282,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7
	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata b/c 300 ml 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 Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR)	kiwi 2 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa solferino [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , ROŚ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem [^] 150 g (7 BIA , 1 GLU , ROŚ)	Rzodkiewka 50 g Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,5 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany przyswajalne [g] 333 Sód [mg] 1 607,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 suma cukrów prostych [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2
2024-03-28 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) 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) Pomidor [^] 100	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Udko gotowane. 1 Por Szpinak 150 g (7 BIA , 1 GLU)	Salata lodowa 10 Pomidory koktajlowe 40 Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,4 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany przyswajalne [g] 311,6 Sód [mg] 396,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) 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) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko gotowane. 1 Por Kompot b.c. 300 ml Surówka meksykańska z kukurydzą [^] 150 g (ROŚ , 10 GOR)	Rzodkiewka 50 g 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 b/c 300 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,2 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany przyswajalne [g] 293,2 Sód [mg] 1 785,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 suma cukrów prostych [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

2024-03-29 piątek	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rogal maślane 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	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Śledź w sosie śmietanowym [^] 1 Por (7 BIA, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Ser biały plaster Biełuński 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 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] 2 865,4 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany przyswajalne [g] 389,4 Sód [mg] 1 462,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 suma cukrów prostych [g] 136,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Rogal maślane 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	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) 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] 2 801,2 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany przyswajalne [g] 383,3 Sód [mg] 997,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 159,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3
	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 Mandarynki 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Ser biały plaster Biełuński 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 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] 2 337 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany przyswajalne [g] 290,8 Sód [mg] 1 505,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 suma cukrów prostych [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3
2024-03-30 sobota	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) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor [^] 100 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananase [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) pasta śledziowa z ogórkiem 60 g (10 GOR) 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 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] 2 001,6 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany przyswajalne [g] 287,1 Sód [mg] 1 078,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 109,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

2024-03-30 sobota	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) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor^ 100 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) Surówka marchewka z ananasem^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Ryż na sypko . 200 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Pasta jarzynowo - rybna 60 g (7 BIA, 4 RYB, 7 MLE, 9 SEL) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml rukola 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] 2 001,2 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany przyswajalne [g] 292,8 Sód [mg] 518,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 108,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy na sypko 200 g Surówka marchewka z ananasem^ 150 g Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) pasta śledziowa z ogórkiem 60 g (10 GOR) 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 Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 898,1 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 42 Węglowodany przyswajalne [g] 273,1 Sód [mg] 1 353,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 suma cukrów prostych [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5
2024-03-31 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) Ćwikla z chrzanem 25 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa biała parzona 140 g (1 GLU, 6 SOJ) Jajo 1 szt (3 JAJ) rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Pomarańcza 150 g Kefir 1 szt (7 MLE) Babka piaskowa 100 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Rolada wp z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem^ 150 g (6 SOJ) Kompot b.c. 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) Salatka jarzynowa . 100 g (3 JAJ, 7 MLE, 10 GOR, ROS) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 100 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] 2 827 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany przyswajalne [g] 339,5 Sód [mg] 2 761,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 128,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa biała parzona 140 g (1 GLU, 6 SOJ) Jajo 1 szt (3 JAJ) rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE) Babka piaskowa 100 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Buraczki gotowane oprószone^ 150 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Salatka jarzynowa - dieta . 100 g (9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidor^ 100 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] 2 656,2 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany przyswajalne [g] 316,5 Sód [mg] 1 168 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 118,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

2024-03-31 niedziela	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Cwikła z chrzanem 25 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbasa biała parzona 140 g (1 GLU , 6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Jajo 1 szt (3 JAJ) Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Kluski śląskie 200 g (1 GLU , 3 JAJ) Surówka z kapusty czerwonej [^] 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) Salatka jarzynowa - dieta . 100 g (9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 100 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,2 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany przyswajalne [g] 274,4 Sód [mg] 2 678,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2
	Polożnice Podstawa	Zacierka 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 pszenno-żytni 65 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 7 MLE , 11 SEZ , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ) Kolacz z jabłkami 100 g	Żurek z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Surówka coleslaw [^] 150 g (7 MLE , 10 GOR)	Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Serek waniliowy Danio 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 413,9 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany przyswajalne [g] 449,1 Sód [mg] 1 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 162,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36
	Polożnice Łatwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ) Kolacz z jabłkami 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Kalaflor gotowany 150 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Ser biały plaster Bieński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Bułka długa 50 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Serek waniliowy Danio 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 964,1 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany przyswajalne [g] 422,4 Sód [mg] 1 003,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 162,7 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) Szynka na kartki Nikpol 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Surówka coleslaw [^] 150 g (7 MLE , 10 GOR) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Ser biały plaster Bieński 40 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 b/c 300 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] 2 364,9 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany przyswajalne [g] 288,9 Sód [mg] 1 405,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 suma cukrów prostych [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6