

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	Poloźnice Podstawa	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	kiwi 2 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Krupnik z ziemniakami [^] P 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 LUB) Makaron 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	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 z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 446,2 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany przyswajalne [g] 303,2 Sód [mg] 3 390,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4
	Poloźnice Łatwostrawna	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Makaron 200 g (1 GLU, 3 JAJ)	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,1 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany przyswajalne [g] 292,1 Sód [mg] 2 419,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8
	Poloźnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 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 Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Makaron razowy 200 g Surówka marchewka z ananasem [^] 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 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 865 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany przyswajalne [g] 202 Sód [mg] 2 920,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 suma cukrów prostych [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

2023-12-12 wtorek	Polożnice Podstawa	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekol 60 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kapusta biała zasmażana z boczkiem [^] 150 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Ser biały plaster Olesno 40 g 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	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,7 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany przyswajalne [g] 328,7 Sód [mg] 3 958,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 suma cukrów prostych [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3
	Polożnice Latwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekol 60 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Schab na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Olesno 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,5 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany przyswajalne [g] 304,5 Sód [mg] 2 470,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 suma cukrów prostych [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3
	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 Mlekol 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Surówka bułgarska [^] 150 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Schab na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Olesno 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 szpinak baby 10 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 895,4 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany przyswajalne [g] 235,5 Sód [mg] 3 508,3 Błonnik pokarmowy [g] 55 suma cukrów prostych [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

2023-12-13 środa	Polożnice Podstawowa	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Ogórek zielony 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)	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa z soczewicy [^] 350 ml (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ , 9 SEL)	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) Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,4 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany przyswajalne [g] 329 Sód [mg] 3 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidor [^] 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)	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) bukiet warzyw [^] 150 g Kasza jęczmienna . 200 g (1 GLU , 5 ORZ , 9 SEL , 13 ŁUB)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Mlekovita 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) 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 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,3 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany przyswajalne [g] 267,3 Sód [mg] 2 028,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 3 JAJ , 6 SOJ , 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 Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ , 9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Mlekovita 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 Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany przyswajalne [g] 248,7 Sód [mg] 4 045 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 suma cukrów prostych [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9
2023-12-14 czwartek	Polożnice Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE)	Gruszka 150 g Kefir 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) buraczki z cebulą [§] 150 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 Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,3 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany przyswajalne [g] 277,2 Sód [mg] 2 537,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 suma cukrów prostych [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

2023-12-14 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA)	Banan 1 szt Kefir 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU)	Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,9 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany przyswajalne [g] 307,6 Sód [mg] 2 001,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
	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) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 220 g (7 BIA) filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Surówka coleslaw [^] 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Twarożek 60 g (7 BIA) 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 zielony 50 g	Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,6 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany przyswajalne [g] 244,3 Sód [mg] 2 540,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 suma cukrów prostych [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8
2023-12-15 piątek	Polożnice Podstawa	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 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 pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 60 g	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU, 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Fasolka szparagowa z bulką tartą i masłem [^] 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROS) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 079,6 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany przyswajalne [g] 401,5 Sód [mg] 4 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 60 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Brokuły gotowane [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 594,5 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany przyswajalne [g] 359,4 Sód [mg] 3 219,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

2023-12-15 piątek	Polożnice Cukrzyca	Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 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) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka 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 jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,7 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany przyswajalne [g] 270,9 Sód [mg] 3 403,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 suma cukrów prostych [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2
	Polożnice Podstawa	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) 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) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Łazanki z kapusty kiszzonej i łopatki wp [^] 300 g (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL)	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) 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 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,8 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany przyswajalne [g] 271,8 Sód [mg] 3 781,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 suma cukrów prostych [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) 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 Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Makaron z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, ROŚ) Marchew gotowana [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Szynka 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 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany przyswajalne [g] 272,4 Sód [mg] 1 392,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4
2023-12-16 sobota	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ogórek zielony 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	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Makaron z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, ROŚ) Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka 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 1 szt Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 843,4 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany przyswajalne [g] 218,7 Sód [mg] 2 376 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 suma cukrów prostych [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

2023-12-17 niedziela	Polożnice Podstawa	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,3 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 115,3 Węglowodany przyswajalne [g] 250,7 Sód [mg] 4 283,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9
	Polożnice Latwostrawna	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kalafior gotowany . 150 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pasta jarzynowo - rybna 60 g (7 BIA, 4 RYB, 7 MLE, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany przyswajalne [g] 216,4 Sód [mg] 3 974 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1
	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) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta jarzynowo - rybna 60 g (7 BIA, 4 RYB, 7 MLE, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,7 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany przyswajalne [g] 202,6 Sód [mg] 4 415,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5