

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 UCK

|                         |                        | 1   | 2  | 3   | 5  | 6  | 7   |
|-------------------------|------------------------|---|--|---|--|--|---|
|                         |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad   | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
| 2024-04-08 poniedziałek | Polożnice Podstawa     | Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>Schab Cygański Dobra Marka 40 g | kiwi 2 szt<br>Napój owsiany 330 ml (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )   | Zupa gulaszowa <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> )<br>Ryż na sypko . 200 g<br>Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )   | filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )<br>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> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Rzodkiewka 50 g<br>cukier 5g ADM 1 szt  | Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt<br>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Serek waniliowy Danio 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 476,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 121,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 61,9<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 335,2<br><b>Sód [mg]</b> 1 256,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2 |
|                         | Polożnice Latwostrawna | Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>Schab Cygański Dobra Marka 40 g                   | Jabłko 1 szt<br>Napój owsiany 330 ml (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> ) | Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Ryż na sypko . 200 g        | filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>rukola 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>cukier 5g ADM 1 szt  | Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt<br>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Serek waniliowy Danio 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 437<br><b>Białko ogółem [g]</b> 116<br><b>Tłuszcz [g]</b> 64,2<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 327,4<br><b>Sód [mg]</b> 753<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 118,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5         |
|                         | Polożnice Cukrzyca     | Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>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> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )<br>Schab Cygański Dobra Marka 40 g                                | Sok pomidorowy 1 szt.<br>Garden 1 Por<br>Jabłko 1 szt                              | Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>ryż brązowy na sypko 200 g<br>Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml  | filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )<br>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> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Rzodkiewka 50 g  | Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt<br>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )                                 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 083,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 90,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 51,2<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 281<br><b>Sód [mg]</b> 1 454,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 59,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,6     |
| 2024-04-09 wtorek       | Polożnice Podstawa     | Zacierka na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 300 ml<br>Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Papryka św. 100 g (10 <b>GOR</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Serek wiejski Mlepol 60 g  | Banan 1 szt<br>Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )   | Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Soczewica gotowana 200 g<br>Kompot b.c. 300 ml<br>bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> )<br>Brukselka z bulgą tartą 150 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) | Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Szynka na kartki Nikpol 40 g<br>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> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>Roszponka 10 g | Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt<br>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 512,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 117,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 69,6<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 332,9<br><b>Sód [mg]</b> 1 245,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 119,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 UCK

|                   |                        |  |   |   |   |   |   |
|-------------------|------------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2024-04-09 wtorek | Polożnice Łatwostrawna | Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Herbata b/c 300 ml<br>Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Serek wiejski Mlekoop 60 g   | Banan 1 szt<br>Kefir 1 szt ( <b>7 MLE</b> )                             | Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Kalańfort gotowany 150 g<br>bitka schabowa gotowana 80 g<br>Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )   | Szynka na kartki Nikipol 40 g<br>Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Roszponka 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g                                   | Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt<br>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt   | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 129<br><b>Białko ogółem [g]</b> 97,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 47,4<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 315,1<br><b>Sód [mg]</b> 653,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9    |
|                   | Polożnice Cukrzyca     | Herbata b/c 300 ml<br>Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Papryka św. 100 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )<br>Serek wiejski Mlekoop 60 g   | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Jabłko 1 szt                      | Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Kasza gryczana gotowana 200 g<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g ( <b>10 GOR</b> )<br>bitka schabowa gotowana 80 g<br>Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )   | Szynka na kartki Nikipol 40 g<br>Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>Roszponka 10 g                   | Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt<br>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt   | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 010<br><b>Białko ogółem [g]</b> 93,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 49,5<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 273,3<br><b>Sód [mg]</b> 1 482,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,3   |
| 2024-04-10 środa  | Polożnice Podstawa     | Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Schab kasztelana Chabura 40 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> )<br>miód królowa pszczoł 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt | Mandarynki 150 g<br>Napój owsiany 330 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> ) | Żurek z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Filet z miruny smażony 80 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 10 GOR</b> )<br>Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 150 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> )<br>Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> ) | Schab Grzegorza Bielez 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> )<br>Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt | Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt<br>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Serek waniliowy Danio 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 868,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 108,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 97,1<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 361,5<br><b>Sód [mg]</b> 1 365,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 122<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,9 |
|                   | Polożnice Łatwostrawna | Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Schab kasztelana Chabura 40 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> )<br>miód królowa pszczoł 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt | Jabłko 1 szt<br>Napój owsiany 330 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> )     | Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Miruna w jarzynach na parze 120 g ( <b>4 RYB, 9 SEL</b> )<br>Brokuły gotowane <sup>^</sup> 150 g<br>Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )   | Schab Grzegorza Bielez 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Serek naturalny Juliko 60 g<br>Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>szpinak baby 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>cukier 5g ADM 1 szt  | Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt<br>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Serek waniliowy Danio 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 647,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 112,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 76<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 350,4<br><b>Sód [mg]</b> 716,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 125,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40     |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 UCK

|                     |                        |  |   |  |   |   |   |
|---------------------|------------------------|--|---|--|---|---|---|
| 2024-04-10 środa    | Polożnice Cukrzyca     | Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>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> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )<br>Schab kasztelana<br>Chabura 40 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> ) | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Mandarynki 150 g                  | Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 <b>RYB</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 150 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )   | Schab Grzegorza Bieleisz 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Serek naturalny Juliko 60 g<br>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> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )  | Mus owocowy z twarogiem 1 szt<br>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] 2 448,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 93<br><b>Tłuszcz [g]</b> 76,6<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 306,7<br><b>Sód [mg]</b> 1 300<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 61,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,8       |
|                     | Polożnice Podstawa     | Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 300 ml<br>Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ser żółty Ostrowia 40 g (7 <b>MLE</b> )   | Gruszka 150 g<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) | Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Filet drobiowy gotowany 80 g<br>Kapusta czerwona duszona z boczkiem <sup>^</sup> 150 g (6 <b>SOJ</b> )<br>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> )<br>Szynka Grzegorza Bieleisz 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>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> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> ) | Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )<br>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 283,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 106,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 59,9<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 304,4<br><b>Sód [mg]</b> 1 493,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,8 |
| 2024-04-11 czwartek | Polożnice Łatwostrawna | Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 300 ml<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )  | Banan 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )   | Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Filet drobiowy gotowany 80 g<br>Sałatka z selera i jabłka sc 150 g (9 <b>SEL</b> )<br>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> )<br>Szynka Grzegorza Bieleisz 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g   | Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )<br>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 244,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 105,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 56,5<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 313,5<br><b>Sód [mg]</b> 501,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 124<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,6     |
|                     | Polożnice Cukrzyca     | Herbata b/c 300 ml<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )<br>Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )   | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Gruszka 150 g                     | Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Kasza pęczak gotowana 200 g<br>Filet drobiowy gotowany 80 g<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> )<br>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> )<br>Szynka Grzegorza Bieleisz 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>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> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> )                    | Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )<br>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 963,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 94,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 43,8<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 275,8<br><b>Sód [mg]</b> 1 641,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 UCK

|                   |                        |  |   |   |   |  |   |
|-------------------|------------------------|--|---|---|---|--|---|
| 2024-04-12 piątek | Polożnice Podstawa     | Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)<br>Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 7 MLE)<br>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)<br>Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE)<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>miód królowa pszczoł 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ogórek zielony 100 g<br>Serek truskawkowy<br>Hej 60 g (7 MLE) | Pomarańcza 150 g<br>Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)          | Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)<br>Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 10 GOR)<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE)<br>Groszek gotowany 150 g (ROŚ)<br>Kompot b.c. 300 ml  | Jajo 1 szt (3 JAJ)<br>Schab na kartki Nikpol 40 g<br>Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>szpinak baby 10 g                 | Serek waniliowy Danio 1 szt<br>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)<br>Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 925,3<br>Białko ogółem [g] 128,2<br>Tłuszcz [g] 85,2<br>Węglowodany przyswajalne [g] 385,2<br>Sód [mg] 1 382,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 49,3<br>suma cukrów prostych [g] 124,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 |
|                   | Polożnice Łatwostrawna | Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)<br>Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 7 MLE)<br>Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE)<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>miód królowa pszczoł 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Serek truskawkowy<br>Hej 60 g (7 MLE)                               | Jabłko 1 szt<br>Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)              | Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)<br>Filet z dorsza parowany 100 g<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE)<br>Groszek gotowany 150 g (ROŚ)<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Sos pomidorowy z koperkiem b/gl b/ml 80 ml  | Jajo 1 szt (3 JAJ)<br>Schab na kartki Nikpol 40 g<br>Kajzerka 1 szt (1 GLU)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>szpinak baby 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g   | Serek waniliowy Danio 1 szt<br>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)<br>Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597,6<br>Białko ogółem [g] 124,5<br>Tłuszcz [g] 65,3<br>Węglowodany przyswajalne [g] 354,5<br>Sód [mg] 798,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,3<br>suma cukrów prostych [g] 133,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4   |
|                   | Polożnice Cukrzyca     | Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 7 MLE)<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Ogórek zielony 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 BIA)<br>Serek naturalny Juliko 60 g   | Sok pomidorowy 1 szt.<br>Garden 1 Por<br>Pomarańcza 150 g               | Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)<br>Filet z dorsza parowany 100 g<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE)<br>Surówka coleslaw <sup>^</sup> 150 g (7 MLE, 10 GOR)<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Sos pomidorowy z koperkiem b/gl b/ml 80 ml   | Jajo 1 szt (3 JAJ)<br>Schab na kartki Nikpol 40 g<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>szpinak baby 10 g                                       | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)<br>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt                                 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,1<br>Białko ogółem [g] 96,9<br>Tłuszcz [g] 86,5<br>Węglowodany przyswajalne [g] 283,6<br>Sód [mg] 1 508,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 52,8<br>suma cukrów prostych [g] 77,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5   |
| 2024-04-13 sobota | Polożnice Podstawa     | Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE)<br>Herbata b/c 300 ml<br>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)<br>Papryka konserwowa 100 g (10 GOR)<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)   | Mandarynki 2szt 1 Por<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa kalafiorowa z grysikiem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)<br>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)<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 150 g (1 GLU)<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) | Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE)<br>Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g (6 SOJ)<br>Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ogórek zielony 50 g | Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt<br>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 613,3<br>Białko ogółem [g] 107,9<br>Tłuszcz [g] 79,9<br>Węglowodany przyswajalne [g] 334,1<br>Sód [mg] 1 761,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 58,2<br>suma cukrów prostych [g] 94,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 UCK

|                      |                        |   |   |  |  |  |   |
|----------------------|------------------------|---|---|--|--|--|---|
| 2024-04-13 sobota    | Polożnice Łatwostrawna | Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> )<br>Herbata b/c 300 ml<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> )<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )                               | Banan 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) | Zupa kalafiorowa z grysiem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 150 g (1 <b>GLU</b> )<br>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> )<br>Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Roszponka 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g              | Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt<br>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )                                 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 225,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 86,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 62,2<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 310,5<br><b>Sód [mg]</b> 388,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,8    |
|                      | Polożnice Cukrzyca     | Herbata b/c 300 ml<br>Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Papryka konserwowa 100 g (10 <b>GOR</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )<br>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )                          | Sok pomidorowy 1 szt.<br>Garden 1 Por<br>Mandarynki 2szt 1 Por        | Zupa kalafiorowa z grysiem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>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> )<br>Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Ogórek zielony 50 g                     | Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt<br>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )                                 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 967,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 78,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 54,2<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 262,2<br><b>Sód [mg]</b> 1 838,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,5 |
| 2024-04-14 niedziela | Polożnice Podstawa     | Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> )<br>Herbata b/c 300 ml<br>Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> )<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>kielbaska śląska 2szt 1 Por (6 <b>SOJ</b> )<br>Ketchup 25g 1 szt | Jabłko 1 szt<br>Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )                           | Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> )<br>Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml  | Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g<br>Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Pasta chrzanowa 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE, 9 SEL</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> ) | Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt<br>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )<br>Serek waniliowy Danio 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 567,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 112,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 93<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 308,5<br><b>Sód [mg]</b> 1 248,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 104,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3 |
|                      | Polożnice Łatwostrawna | Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> )<br>Herbata b/c 300 ml<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> )<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>kielbaska śląska 2szt 1 Por (6 <b>SOJ</b> )<br>Ketchup 25g 1 szt           | Jabłko 1 szt<br>Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )                           | Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> )<br>Bitka gotowana z szynki 80 g<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> )<br>bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml  | Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g                            | Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt<br>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )<br>Serek waniliowy Danio 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 342,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 113,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 78,9<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 287,1<br><b>Sód [mg]</b> 406,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29    |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 UCK

|                      |                    |   |   |  |  |  |  |
|----------------------|--------------------|---|---|--|--|--|--|
| 2024-04-14 niedziela | Polożnice Cukrzyca | Herbata b/c 300 ml<br>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> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>kielbaska śląska 2szt<br>1 Por (6 <b>SOJ</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )<br>Ketchup 25g 1 szt | Sok pomidorowy 1 szt.<br>Garden 1 Por<br>Jabłko 1 szt | Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Bitka gotowana z szynki 80 g<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml | Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g<br>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> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> ) | Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt<br>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 158,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 90,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 73,4<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 267,2<br><b>Sód [mg]</b> 1 388,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8 |
|----------------------|--------------------|---|---|--|--|--|--|