

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 UCK

| | | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|------------------------|--|--|---|--|---|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posilek nocny | SUMA |
| 2024-05-20 poniedziałek | 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) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 100 g (10 GOR) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) | Mandarynki 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ) | Barszcz czerwony ukraiński [^] 350 ml (7 BIA , 9 SEL , ROŚ) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) | Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 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 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g | Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 704,3 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany przyswajalne [g] 356,9 Sód [mg] 1 886,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 suma cukrów prostych [g] 117,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 |
| | 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidor [^] 100 g | Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ) | Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) | Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt | Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,3 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany przyswajalne [g] 351,6 Sód [mg] 719,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 126,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 |
| | Polożnice Cukrzyca | Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g | Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml | Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek zielony 50 g | Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,2 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany przyswajalne [g] 297,3 Sód [mg] 2 106,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,9 suma cukrów prostych [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 |
| 2024-05-21 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 Piątnica 60 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt | Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa botwinka [^] 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) Surówka coleslaw [^] 150 g (7 MLE , 10 GOR) | 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 Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g | Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 631,6 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany przyswajalne [g] 343,8 Sód [mg] 1 372,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 123,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 UCK

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------------|---|--|--|---|---|---|
| 2024-05-21 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 | Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa botwinka [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml Szpinak. 150 g (7 BIA, 7 MLE) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL) | Szynka na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt | Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,4 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany przyswajalne [g] 312,5 Sód [mg] 689,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 115,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 |
| | Polożnice Cukrzyca | Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Piątnica 60 g | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt | Zupa botwinka [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml Surówka coleslaw [^] 150 g (7 MLE, 10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL) | Szynka na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g | Mus owocowy z twarogiem 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany przyswajalne [g] 273,6 Sód [mg] 1 617,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 suma cukrów prostych [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 |
| 2024-05-22 środa | Polożnice Podstawa | Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) 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 | kiwi 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) | Zupa z soczewicy [^] 350 ml (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot bez cukru 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 posypane koperkiem [^] 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 bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 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] 2 976,2 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany przyswajalne [g] 383,1 Sód [mg] 1 188,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 suma cukrów prostych [g] 129,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 |
| | Polożnice Łatwostrawna | Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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 Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) | Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 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 Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 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 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,9 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany przyswajalne [g] 345,2 Sód [mg] 478 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 125,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 UCK

| | | | | | | | |
|---------------------|------------------------|--|--|---|--|---|--|
| 2024-05-22 środa | Polożnice Cukrzyca | Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor [^] 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 kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB , 9 SEL) Kompot bez cukru 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 bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 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] 2 415,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany przyswajalne [g] 304,4 Sód [mg] 1 293,6 Błonnik pokarmowy [g] 59,1 suma cukrów prostych [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 |
| | Polożnice Podstawa | Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata bez cukru 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) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) | Gruszka 150 g Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE) | Zupa solferino [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , ROŚ) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Fasolka szparagowa z bulką 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 bez cukru 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] 2 876,5 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany przyswajalne [g] 308,6 Sód [mg] 1 815,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 suma cukrów prostych [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 |
| | Polożnice Łatwostrawna | Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata bez cukru 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 g | Banan 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE) | Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udko gotowane. 1 Por Fasolka szparagowa z wody 150 g (ROŚ) | Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Serek naturalny Juliko 60 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,1 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany przyswajalne [g] 304,7 Sód [mg] 576,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 113,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 |
| 2024-05-23 czwartek | Polożnice Cukrzyca | Herbata bez cukru 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) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g | Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko gotowane. 1 Por Kompot bez cukru 300 ml Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA) | Rzodkiewka 50 g Serek naturalny Juliko 60 g 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 bez cukru 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] 2 363,9 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany przyswajalne [g] 260,8 Sód [mg] 1 968,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 suma cukrów prostych [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 UCK

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------------|---|--|--|--|--|---|
| 2024-05-24 piątek | Polożnice Podstawa | Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) 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 Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza oprószony^ 100 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchew gotowana^ 150 g Kompot bez cukru 300 ml | Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g | Serek waniliowy Danio 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 856,6 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany przyswajalne [g] 379,8 Sód [mg] 1 477,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 suma cukrów prostych [g] 126,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 |
| | Polożnice Łatwostrawna | Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor^ 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE) | Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa szpinakowa 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) Marchew gotowana^ 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU) | Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 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^ 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,5 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany przyswajalne [g] 350,6 Sód [mg] 902,7 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 132,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 |
| | Polożnice Cukrzyca | Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek naturalny Juliko 60 g | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g | Zupa szpinakowa 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 kiszzonej^ 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU) | Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,4 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany przyswajalne [g] 283,6 Sód [mg] 1 643,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 suma cukrów prostych [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 |
| 2024-05-25 sobota | Polożnice Podstawa | Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) 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 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) | kiwi 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) | Zupa kalafiorowa z grysiem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Bigos z kapusty kiszzonej z kielbasą i łopatką^ 300 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószane^ 150 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) | Twarożek z pietruszką 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 Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,9 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany przyswajalne [g] 317 Sód [mg] 1 872,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 118 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 UCK

| | | | | | | | |
|----------------------|------------------------|--|--|--|---|--|---|
| 2024-05-25 sobota | Polożnice Łatwostrawna | Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 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 Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) | Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) | Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószane [^] 150 g (1 GLU) | Twarożek z pietruszką 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) 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) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,2 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany przyswajalne [g] 284,5 Sód [mg] 447,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 112,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 |
| | 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) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt | Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml | Twarożek z pietruszką 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g | Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 852,3 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany przyswajalne [g] 239 Sód [mg] 1 216,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 |
| 2024-05-26 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) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bieleś 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt | Jabłko 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE) | Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml | Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt | Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 594,4 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany przyswajalne [g] 309,5 Sód [mg] 1 068,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 104,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 |
| | Polożnice Łatwostrawna | Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bieleś 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt | Jabłko 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE) | Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) bukiet warzyw gotowany [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml | Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt | Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Serek waniliowy Danio 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,2 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany przyswajalne [g] 287,1 Sód [mg] 406,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 99,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 UCK

| | | | | | | | |
|----------------------|--------------------|---|---|---|--|--|--|
| 2024-05-26 niedziela | 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) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt | Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 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) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA , 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) | Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 185,7 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany przyswajalne [g] 268,2 Sód [mg] 1 208,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 suma cukrów prostych [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 |
|----------------------|--------------------|---|---|---|--|--|--|