

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-05-06 poniedziałek	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 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 konserwowa 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)	Zupa gulaszowa^ 350 ml (1 GLU) 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 629,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 70 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 348,1 <b>Sód [mg]</b> 1 975,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 124,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9
	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) 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 brokułowa 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 496,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 346,5 <b>Sód [mg]</b> 640,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 122,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 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) Papryka konserwowa 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 brokułowa 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)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 136,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 288,1 <b>Sód [mg]</b> 2 175,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20
2024-05-07 wtorek	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) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalarepowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Buraczki gotowane oprószane^ 150 g (1 GLU)	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)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 469,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 342,6 <b>Sód [mg]</b> 1 278 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 131,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 UCK

2024-05-07 wtorek	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Serek wiejski Włoszczowa 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 150 g ( <b>1 GLU</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Szynka na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) 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 ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 289,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 98 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 325,1 <b>Sód [mg]</b> 717,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 131 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,2
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Serek wiejski Włoszczowa 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 150 g ( <b>10 GOR</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Szynka na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) 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 ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 019,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 279,9 <b>Sód [mg]</b> 1 544,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,4
2024-05-08 środa	Polożnice Podstawa	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 40 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> ) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	kiwi 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa grochowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Filet z miruny smażony 80 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 10 GOR</b> ) Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 150 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Schab Grzegorza Bielez 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Serek waniliowy Danio 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 017,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 379,5 <b>Sód [mg]</b> 1 267,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 56 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 131,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,6
	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 40 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> ) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g ( <b>4 RYB, 9 SEL</b> ) Brokuły gotowane <sup>^</sup> 150 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )	Schab Grzegorza Bielez 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) 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 <sup>^</sup> 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Serek waniliowy Danio 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 708,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 350,6 <b>Sód [mg]</b> 553,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 128,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 UCK

2024-05-08 środa	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 <b>RYB</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 150 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g 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>ZYT</b> ) 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 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 464,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 312 <b>Sód [mg]</b> 1 299,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 59,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,8
	Polożnice Podstawa	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Papryka św. 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Maluta 40 g (7 <b>MLE</b> )	Gruszka 150 g Kefir Mlekpól 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot bez cukru 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 351,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 304,7 <b>Sód [mg]</b> 1 295,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,2
2024-05-09 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Banan 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza jeczienna gotowana 200 g (1 <b>GLU</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Sałatka z selera i jabłka sc 150 g (9 <b>SEL</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 342,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 322,4 <b>Sód [mg]</b> 799,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 122,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,5
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Papryka św. 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy gotowany 80 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 085 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 274,8 <b>Sód [mg]</b> 1 271,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 UCK

2024-05-10 piątek	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Rogal maślany 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g ( <b>7 MLE</b> )	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ</b> ) Filet z dorsza oprószony <sup>^</sup> 100 g ( <b>1 GLU, 10 GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody 150 g ( <b>ROŚ</b> ) Kompot bez cukru 300 ml	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) 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 ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 910,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 381,9 <b>Sód [mg]</b> 1 375,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 121,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34
	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Rogal maślany 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g ( <b>7 MLE</b> )	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody 150 g ( <b>ROŚ</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) 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 ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 672,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 358,7 <b>Sód [mg]</b> 810,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 131,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,5
	Polożnice Cukrzyca	Kakao bez cukru 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka coleslaw <sup>^</sup> 150 g ( <b>7 MLE, 10 GOR</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 522,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 290,8 <b>Sód [mg]</b> 1 521,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,6
2024-05-11 sobota	Polożnice Podstawa	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Papryka św. 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )	Mandarynki 2szt 1 Por Napój owsiany Lovege 330 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Fasolka po bretońsku z łopatką wp. <sup>^</sup> 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Kalafior gotowany 150 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 404 <b>Białko ogółem [g]</b> 106 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 327,6 <b>Sód [mg]</b> 1 125,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 UCK

2024-05-11 sobota	Polożnice Łatwostrawna	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 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)	Banan 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 300 ml Kalafor gotowany 150 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,9 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany przyswajalne [g] 301,8 Sód [mg] 445,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 119,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 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 Mandarynki 2szt 1 Por	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Surówka meksykańska z kukurydzą^ 150 g (ROŚ, 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Kasza gryczana gotowana 200 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 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 bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany przyswajalne [g] 263,8 Sód [mg] 1 231,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5
2024-05-12 niedziela	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt kielbaska śląska 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 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 posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kapusta kiszona zasmażana z boczkiem^ 150 g (1 GLU, 6 SOJ) Kompot bez cukru 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) Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR)	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] 2 587,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany przyswajalne [g] 313 Sód [mg] 1 009,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 105,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 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 kielbaska śląska 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 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 posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) bukiet warzyw gotowany^ 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 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] 2 355,3 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany przyswajalne [g] 290,9 Sód [mg] 408,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 99,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 UCK

2024-05-12 niedziela	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) kielbaska śląska 2szt 1 Por ( <b>6 SOJ</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 150 g ( <b>10 GOR</b> ) Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,6</b> <b>Białko ogółem [g] 90,5</b> <b>Tłuszcz [g] 74,3</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 267,8</b> <b>Sód [mg] 1 147,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 48,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9</b>
----------------------	--------------------	---	--	---	---	---	---