

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-23 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	Polożnice 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 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 100 g (10 GOR) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa gulaszowa [^] 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ryż na sypko . 200 g Surówka z marchewki i jabłka [^] 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 Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,7 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany przyswajalne [g] 299,6 Sód [mg] 2 987 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1
	Polożnice Latwostrawna	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 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa z cukinii 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) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Ryż na sypko . 200 g	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 Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany przyswajalne [g] 298,4 Sód [mg] 2 456,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5
	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) 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	Zupa z cukinii 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) ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka [^] 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 Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany przyswajalne [g] 256,4 Sód [mg] 2 991 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 suma cukrów prostych [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6
2023-12-19 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) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekolp 60 g	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Krupnik z ziemniakami [^] D 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 LUB) 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 czerwona duszona z boczkiem [^] 150 g (6 SOJ)	Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA) 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 z imbirem 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany przyswajalne [g] 358,8 Sód [mg] 3 261,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 suma cukrów prostych [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-23 UCK

2023-12-19 wtorek	Polożnice Łatwostrawna	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 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpol 60 g	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Krupnik z ziemniakami ^{^D} 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 LUB) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) 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 Bieruński 40 g (7 BIA) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata z imbirem 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,8 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany przyswajalne [g] 345,8 Sód [mg] 2 813,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 92,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekpol 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Krupnik z ziemniakami ^{^D} 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 LUB) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty białej . 150 g 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 Bieruński 40 g (7 BIA) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata z imbirem 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,8 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany przyswajalne [g] 270,3 Sód [mg] 3 514,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 suma cukrów prostych [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24
2023-12-20 środa	Polożnice Podstawa	Ryż 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 Kefir 1 szt	Żurek z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 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) bukiet warzyw [^] 150 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA)	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 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] [kcal] 2 466,2 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany przyswajalne [g] 340,3 Sód [mg] 2 212,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż 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 Kefir 1 szt	Zupa ziemniaczana [^] 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 Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA)	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 Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,3 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany przyswajalne [g] 314 Sód [mg] 1 601,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-23 UCK

2023-12-20 środa	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>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)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por</p>	<p>Zupa ziemniaczana[^] 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 selera i jabłka[^] 150 g (9 SEL) Ziemniaki[^] 200 g (7 BIA)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleisz 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,8 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany przyswajalne [g] 273,4 Sód [mg] 2 606,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 suma cukrów prostych [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2</p>
2023-12-21 czwartek	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 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)</p>	<p>kiwi 2 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Soczewica gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Surówka coleslaw[^] 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)</p>	<p>Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleisz 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 Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,3 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany przyswajalne [g] 284,2 Sód [mg] 4 526 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 suma cukrów prostych [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38</p>
	<p>Polożnice Łatwostrawna</p> <p>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)</p>	<p>Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem[^] 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 drobiowy gotowany 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Szpinak 150 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)</p>	<p>Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleisz 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 Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,4 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany przyswajalne [g] 308,6 Sód [mg] 3 047,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-23 UCK

2023-12-21 czwartek	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 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 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) Ziemniaki [^] 220 g (7 BIA) Filet drobiowy gotowany 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) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2)	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 Rzodkiewka 50 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] 2 204,7 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany przyswajalne [g] 272,8 Sód [mg] 4 429,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 suma cukrów prostych [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7
		Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 9 SEL , 10 GOR) 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 truskawkowy Mlekpól 60 g	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 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) Brukselka z bulgą tartą 150 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) 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 Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 926 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany przyswajalne [g] 372,8 Sód [mg] 4 014,2 Błonnik pokarmowy [g] 51 suma cukrów prostych [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3
2023-12-22 piątek	Polożnice Latwostrawna	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 9 SEL , 10 GOR) 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 truskawkowy Mlekpól 60 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 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) Marchew gotowana [^] 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 Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,8 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany przyswajalne [g] 336 Sód [mg] 3 563 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9
		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	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 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 meksykańska z kukurydzą [^] 150 g (ROŚ, 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 Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,4 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany przyswajalne [g] 256,9 Sód [mg] 3 924,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 suma cukrów prostych [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-23 UCK

2023-12-23 sobota	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) 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 Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL)	Mandarynki 2szt 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) Gulasz wieprzowy . 120 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ , 9 SEL)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) 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 Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,9 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany przyswajalne [g] 290,3 Sód [mg] 2 876,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 suma cukrów prostych [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29
	Polożnice Łatwostrawna	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 Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL)	Banan 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) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) Kasza jęczmienna . 200 g (1 GLU , 5 ORZ , 9 SEL , 13 LUB)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 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 Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,3 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany przyswajalne [g] 300,8 Sód [mg] 1 853,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9
	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 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) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Surówka z ogórka kiszzonego^ 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Kasza gryczana 200 g (5 ORZ , 9 SEL)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) 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 Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,9 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany przyswajalne [g] 262,1 Sód [mg] 2 745,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 suma cukrów prostych [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3