

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-02 poniedziałek	Poloźnice Podstawa	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Lumiko 40 g ( <b>7 BIA</b> ) szpinak baby 10 g Papryka zielona 50	Ciastko jaglane Frank&Óli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml ryż brązowy gotowany 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Ogórek zielony 50 Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667</b> <b>Białko ogółem [g] 125,5</b> <b>Tłuszcz [g] 71,9</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 351,5</b> <b>Sód [mg] 1 554,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 52,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 109,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8</b>
	Poloźnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Óli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Ryż gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381</b> <b>Białko ogółem [g] 120,1</b> <b>Tłuszcz [g] 61,7</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 316,6</b> <b>Sód [mg] 920,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 109,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7</b>
	Poloźnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g Papryka zielona 50	Ciastko jaglane Frank&Óli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet drobiowy pieczony^ 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Ogórek zielony 50 Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578,5</b> <b>Białko ogółem [g] 118,9</b> <b>Tłuszcz [g] 63,5</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 350,9</b> <b>Sód [mg] 566,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 57,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 88,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 UCK

2024-12-03 wtorek	Polożnice Podstawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Surówka coleslaw^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672,1 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany przyswajalne [g] 361 Sód [mg] 1 098 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 suma cukrów prostych [g] 118,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) bukiet warzyw gotowany^ 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,7 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany przyswajalne [g] 321,4 Sód [mg] 772,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 116,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka coleslaw^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,4 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany przyswajalne [g] 356,9 Sód [mg] 681,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 suma cukrów prostych [g] 94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7
	Polożnice Podstawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) pomidory śliwkowe 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 843,7 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany przyswajalne [g] 351 Sód [mg] 1 514,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 suma cukrów prostych [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 UCK

2024-12-04 środa	Polożnice Łatwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) pomidory śliwkowe 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pyszdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) pomidory śliwkowe 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Fasolka szparagowa z wody^ 120 g ( <b>ROS</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> ) Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 586,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 131,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 314,5 <b>Sód [mg]</b> 947,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,4
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Pomarańcza 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyszdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) pomidory śliwkowe 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> ) Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 664,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 326,1 <b>Sód [mg]</b> 1 179,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4
2024-12-05 czwartek	Polożnice Podstawa	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) pomidory pomarańczowe 50 g	Zupa fasolowa z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Ser tostowy Lactima 2 szt ( <b>7 BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 756,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 131,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 368,2 <b>Sód [mg]</b> 1 055,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 57 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 UCK

2024-12-05 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) pomidory pomarańczowe 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) pomidory pomarańczowe 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g Szpinak 120 g (7 BIA, 7 MLE) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,9 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany przyswajalne [g] 313,7 Sód [mg] 789,7 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 110,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) pomidory pomarańczowe 50 g	Zupa fasolowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 761,7 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany przyswajalne [g] 382 Sód [mg] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 61,1 suma cukrów prostych [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24
2024-12-06 piątek	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) Gruszka 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kapusta kiszona z grochem <sup>^</sup> 120 g (1 GLU) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,5 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany przyswajalne [g] 378,7 Sód [mg] 1 519,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 suma cukrów prostych [g] 101,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana <sup>^</sup> 120 g (1 GLU) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,8 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany przyswajalne [g] 343,5 Sód [mg] 890,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 107,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 UCK

2024-12-06 piątek	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>Kakao bez cukru 250 ml (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Ogórek kiszony 50 g (<b>10 GOR</b>) Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>) Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Filet z dorsza pieczony<sup>^</sup> 100 g (<b>10 GOR</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Salatka z marynowanych warzyw<sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU</b>)</p>	<p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 539,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 376,2 <b>Sód [mg]</b> 772,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,1</p>
2024-12-07 sobota	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Mandarynki 150 g Mix salat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Kalafior gotowany 120 g Sos musztardowy 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b>) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (<b>7 MLE</b>) Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 425,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 325,5 <b>Sód [mg]</b> 698,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2</p>
2024-12-07 sobota	<p>Polożnice Łatwostrawna</p> <p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Banan 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Mix salat z marchewką 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<b>1 GLU</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Kalafior gotowany 120 g Sos musztardowy 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i brokułu<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (<b>7 MLE</b>) Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 315,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 314,4 <b>Sód [mg]</b> 415,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 104,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 UCK

2024-12-07 sobota	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 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>) Mandarynki 150 g Mix salát z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b>) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Surówka meksykańska z kukurydzą<sup>^</sup> 120 g (<b>ROŚ</b>) Sos musztardowy 80 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 10 <b>GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym<sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>, 10 <b>GOR</b>) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b>) Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 375,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 107 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 316,9 <b>Sód [mg]</b> 330,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,5</p>
2024-12-08 niedziela	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b>, 1 <b>ŻYT</b>) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>, 10 <b>GOR</b>) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>OZI</b>, 5 <b>ORZ</b>, 11 <b>SEZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Sałatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli<sup>^</sup> 120 g (10 <b>GOR</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 652,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 315 <b>Sód [mg]</b> 1 199,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,8</p>
2024-12-08 niedziela	<p>Polożnice Latwostrawna</p> <p>Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>, 10 <b>GOR</b>) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>OZI</b>, 5 <b>ORZ</b>, 11 <b>SEZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Buraczki gotowane oprószane<sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b>) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 564,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 288,1 <b>Sód [mg]</b> 1 020 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 UCK

2024-12-08 niedziela	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Papryka zielona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty białej <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 643,8</b> <b>Białko ogółem [g] 97,9</b> <b>Tłuszcz [g] 99,4</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 314,7</b> <b>Sód [mg] 645,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7</b>
----------------------	--------------------	---	---	--	---	--	---