

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-22 poniedziałek	Polożnice Podstawia	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 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 zielony 50 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Brzoskwinia 1 szt Ser żółty Maluta 40 g (7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa [^] 350 ml (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE) Salatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli [^] 120 g (10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 10 GOR)	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 731,6 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany przyswajalne [g] 369,3 Sód [mg] 1 072,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 Witamina B6 [mg] 3,9 suma cukrów prostych [g] 105,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6
	Polożnice Latwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 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 filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g Brzoskwinia 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Buraczki gotowane oprószone [^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 10 GOR)	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 528,5 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany przyswajalne [g] 337,7 Sód [mg] 884,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Witamina B6 [mg] 3,6 suma cukrów prostych [g] 107,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Brzoskwinia 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa [^] 350 ml (1 GLU) Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 10 GOR)	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 632,5 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany przyswajalne [g] 370,8 Sód [mg] 546,9 Błonnik pokarmowy [g] 53 Witamina B6 [mg] 3,7 suma cukrów prostych [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 UCK

2024-07-23 wtorek	Polożnice Podstawa	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 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) Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE)	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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 894,2 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany przyswajalne [g] 398,9 Sód [mg] 1 053,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Witamina B6 [mg] 3,8 suma cukrów prostych [g] 118 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7
	Polożnice Latwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) Roszponka 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) Kalaflor gotowany 120 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Serek naturalny Juliko 60 g 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 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany przyswajalne [g] 351,8 Sód [mg] 393,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 Witamina B6 [mg] 3,7 suma cukrów prostych [g] 115,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6
	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) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,6 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany przyswajalne [g] 349 Sód [mg] 621,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 Witamina B6 [mg] 2,9 suma cukrów prostych [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5
2024-07-24 środa	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Morela 2 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Rzodkiewka 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Bitka schabowa pieczona^ 80 g Kapusta biała duszona^ 120 g (1 GLU, 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,8 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany przyswajalne [g] 377,7 Sód [mg] 749,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Witamina B6 [mg] 3,5 suma cukrów prostych [g] 101,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 UCK

2024-07-24 środa	Polożnice Latwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Morela 2 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Brokuły gotowane [^] 120 g Bitka schabowa pieczona [^] 80 g	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,7 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany przyswajalne [g] 332 Sód [mg] 475,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Witamina B6 [mg] 3,5 suma cukrów prostych [g] 97,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Jajo 1 szt (3 JAJ) Morela 2 szt Mix salat 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Rzodkiewka 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z ogórka kiszzonego [^] 120 g (10 GOR) Bitka schabowa pieczona [^] 80 g	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 629,3 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany przyswajalne [g] 364 Sód [mg] 394 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Witamina B6 [mg] 3,3 suma cukrów prostych [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6
2024-07-25 czwartek	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Nektaryna 150 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Surówka z pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) 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 cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 989,4 Białko ogółem [g] 144,4 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany przyswajalne [g] 341,4 Sód [mg] 852,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Witamina B6 [mg] 3,9 suma cukrów prostych [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7
	Polożnice Latwostrawna	Platki 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 cherry 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) Nektaryna 150 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por Szpinak 120 g (7 BIA , 7 MLE)	Pasta z sera i koperku [^] 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] 2 579,2 Białko ogółem [g] 144,1 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany przyswajalne [g] 292,4 Sód [mg] 566 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Witamina B6 [mg] 3,5 suma cukrów prostych [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 UCK

2024-07-25 czwartek	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Biezuński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Nektaryna 150 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR)	Pasta z sera i koperku [^] 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 Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 724,7 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany przyswajalne [g] 314,1 Sód [mg] 481,4 Błonnik pokarmowy [g] 47 Witamina B6 [mg] 2 suma cukrów prostych [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4
	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 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 Rzodkiewka 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka coleslaw [^] 120 g (7 MLE , 10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml	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] 3 027,1 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany przyswajalne [g] 369,2 Sód [mg] 984,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Witamina B6 [mg] 3,7 suma cukrów prostych [g] 112,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7
	Polożnice Latwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 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 Biezuński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana [^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 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] 2 517,9 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany przyswajalne [g] 339,8 Sód [mg] 688,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Witamina B6 [mg] 3,6 suma cukrów prostych [g] 112,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
2024-07-26 piątek	Polożnice Cukrzyca	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA , 7 MLE) 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) Ser biały plaster Biezuński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Jabłko 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka coleslaw [^] 120 g (7 MLE , 10 GOR) Kompot owocowy [^] 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 Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 782,9 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany przyswajalne [g] 379,5 Sód [mg] 582,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 Witamina B6 [mg] 3,4 suma cukrów prostych [g] 99,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 UCK

2024-07-27 sobota	Polożnice Podstawia	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 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) Gruszka 150 g Mix салат 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i rzodkiewki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,3 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany przyswajalne [g] 335,1 Sód [mg] 583,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Witamina B6 [mg] 2,9 suma cukrów prostych [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix салат 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g bukiet warzyw gotowany^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,8 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany przyswajalne [g] 311,1 Sód [mg] 347 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Witamina B6 [mg] 2,9 suma cukrów prostych [g] 104,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 g Mix салат 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,9 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany przyswajalne [g] 327,9 Sód [mg] 228,2 Błonnik pokarmowy [g] 52 Witamina B6 [mg] 2,7 suma cukrów prostych [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 UCK

2024-07-28 niedziela	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Mizeria z ogórków [^] 120 g (7 BIA) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 942,3 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany przyswajalne [g] 358,9 Sód [mg] 587,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Witamina B6 [mg] 2,9 suma cukrów prostych [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Fasolka szparagowa zielona [^] 120 g (ROŚ) Kompot owocowy [^] 250 ml Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,9 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany przyswajalne [g] 314,9 Sód [mg] 374,3 Błonnik pokarmowy [g] 37 Witamina B6 [mg] 2,9 suma cukrów prostych [g] 97,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9
	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) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt Jabłko 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Mizeria z ogórków [^] 120 g (7 BIA) Kompot owocowy [^] 250 ml Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 772,5 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany przyswajalne [g] 346,1 Sód [mg] 263,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Witamina B6 [mg] 2,7 suma cukrów prostych [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9