

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-18 poniedziałek	Polożnice Podstawna	Kasza manna gotowana 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> ) 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 Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU</b> ) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) 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] 2 612,1</b> <b>Białko ogółem [g] 120</b> <b>Tłuszcz [g] 67,1</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 355,1</b> <b>Sód [mg] 1 270,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 48,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 112,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2</b>
	Polożnice Latwostrawna	Kasza manna gotowana 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> ) 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 Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Ryż gotowany 200 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] 2 397</b> <b>Białko ogółem [g] 113,1</b> <b>Tłuszcz [g] 63,2</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 323,3</b> <b>Sód [mg] 710</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 116,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8</b>
	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> ) 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 Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU</b> ) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) 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] 2 609,2</b> <b>Białko ogółem [g] 117,6</b> <b>Tłuszcz [g] 67,2</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 351,3</b> <b>Sód [mg] 903,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 56,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 90,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-19 wtorek	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (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> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Ser żółty Lumiko 40 g (7 <b>BIA</b> ) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka zielona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Brukselka. <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 <b>MLE</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 cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 447,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 347,5 <b>Sód</b> [mg] 1 281,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 100,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,5
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (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> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Groszek zielony gotowany <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) 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 <b>ORZ</b> ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 272,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,9 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 323,6 <b>Sód</b> [mg] 668,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 104,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24
	Polożnice Cukrzyca	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> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Banan 1 szt Ser żółty Lumiko 40 g (7 <b>BIA</b> ) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka zielona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</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	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 488 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 344,6 <b>Sód</b> [mg] 985,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,4
2024-11-20 środa	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) 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 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> Dieta 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> ) Kapusta czerwona duszona <sup>^</sup> 120 g (10 <b>GOR</b> )	Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Schab Grzegorza Bieleś 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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 853,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,4 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 354,3 <b>Sód</b> [mg] 1 107,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 104,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 44

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-20 środa	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pyszdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Kalafior gotowany 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545,2 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany przyswajalne [g] 309,4 Sód [mg] 964,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 105,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3
	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) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Pomarańcza 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyszdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 748,8 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany przyswajalne [g] 340,3 Sód [mg] 781,5 Błonnik pokarmowy [g] 59,7 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7
2024-11-21 czwartek	Polożnice Podstawa	Makaron krajanka na mleku 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) kiwi 2 szt Rozszponka 10 g Szynka na kartki Nikpol 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Surówka z kapusty białej^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 807,3 Białko ogółem [g] 132,8 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany przyswajalne [g] 380,6 Sód [mg] 1 486,2 Błonnik pokarmowy [g] 55 suma cukrów prostych [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-21 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Makaron krajanka 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) Banan 1 szt Rozszponka 10 g Szynka na kartki Nikpol 40 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) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g bukiet warzyw gotowany^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	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 Choco Coco 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,7 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany przyswajalne [g] 327,4 Sód [mg] 806,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3
	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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt Rozszponka 10 g Szynka na kartki Nikpol 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty białej^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 Papryka czerwona 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,5 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany przyswajalne [g] 356,2 Sód [mg] 756,2 Błonnik pokarmowy [g] 61 suma cukrów prostych [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3
2024-11-22 piątek	Polożnice Podstawa	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 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 zielony 50 g 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 pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Fasolka szparagowa z wody^ 120 g (ROŚ) Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy . 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 zielona 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 804,1 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany przyswajalne [g] 372,7 Sód [mg] 1 414,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 suma cukrów prostych [g] 108,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3
	Polożnice Łatwostrawna	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 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 pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Fasolka szparagowa z wody^ 120 g (ROŚ) Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy . 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 Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,6 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany przyswajalne [g] 338,1 Sód [mg] 1 180,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 suma cukrów prostych [g] 115,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-22 piątek	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>Kakao bez cukru 250 ml (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) Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) Gruszka 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Salatka z marynowanych warzyw^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>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 zielona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,7 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany przyswajalne [g] 363,7 Sód [mg] 1 195,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 suma cukrów prostych [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33</p>
2024-11-23 sobota	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bierański 40 g (7 BIA, 7 MLE) Mandarynki 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka coleslaw^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) 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</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 543,5 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany przyswajalne [g] 326,7 Sód [mg] 781,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 suma cukrów prostych [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25</p>
2024-11-23 sobota	<p>Polożnice Łatwostrawna</p> <p>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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bierański 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix салат z marchewką 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa selerowa 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 Szpinak . 120 g (7 BIA, 7 MLE) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera i brokoletu^ 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</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany przyswajalne [g] 305,1 Sód [mg] 477,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 104,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-23 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 sałat 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>Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka coleslaw^ 120 g (7 <b>MLE</b>, 10 <b>GOR</b>) Sos musztardowy 80 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 10 <b>GOR</b>)</p>	<p>Pasta chrzanowa 60 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</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] 2 495,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 317,3 <b>Sód [mg]</b> 412,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3</p>
2024-11-24 niedziela	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 7 <b>MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b>, 1 <b>ŻYT</b>) Papryka żółta 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^ 350 ml (1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 <b>GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Sałatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli^ 120 g (10 <b>GOR</b>) Kompot owocowy^ 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 konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b>) cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 756,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 331,8 <b>Sód [mg]</b> 1 418 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,7</p>
2024-11-24 niedziela	<p>Polożnice Latwostrawna</p> <p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</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^ 350 ml (1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 <b>GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Buraczki gotowane oprószane^ 120 g (1 <b>GLU</b>) Kompot owocowy^ 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 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 562,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 102,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 289,8 <b>Sód [mg]</b> 777 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-24 niedziela	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Papryka żółta 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^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka bułgarska^ 120 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot owocowy^ 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 konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,4</b> <b>Białko ogółem [g] 96,4</b> <b>Tłuszcz [g] 94,4</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 316,7</b> <b>Sód [mg] 999,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 58,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5</b>
----------------------	--------------------	---	---	--	---	--	---