

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-23 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana 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) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) szpinak baby 10 g Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml ryż brązowy gotowany 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Papryka czerwona 50 Schab Cygański Dobra Marka 40 g Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,4 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany przyswajalne [g] 339,9 Sód [mg] 1 650,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 suma cukrów prostych [g] 99,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3
	Polożnice Latwostrawna	Kasza manna gotowana 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) 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 Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ryz gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,9 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany przyswajalne [g] 299,9 Sód [mg] 633,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 94,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7
	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) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony^ 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Papryka czerwona 50 Schab Cygański Dobra Marka 40 g Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,9 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany przyswajalne [g] 337,5 Sód [mg] 905,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 suma cukrów prostych [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

2024-12-24 wtorek	Polożnice Podstawa	Płatki 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) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Roszponka 10 g Banan 1 szt	Papryka żółta 50 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)	Filet z karpia panierowany 100 g (1 GLU, 3 JAJ) Kapusta z grzybami 120 Kompot z suszek-wigilia 300 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Barszcz czysty 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Strucla makowa 100 g Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,5 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany przyswajalne [g] 331,9 Sód [mg] 2 427,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 116,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9
	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) Pomidor^ 100 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g Banan 1 szt	Pomidory cherry 50 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)	Filet z dorsza parowany 100 g Brokuły gotowane^ 120 Kompot owocowy^ 250 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Barszcz czysty 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Ciasto jogurtowe 100 g Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,7 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany przyswajalne [g] 277,9 Sód [mg] 1 798,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 110,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni 150 (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)	Filet z dorsza parowany 100 g Surówka z kapusty kiszzonej^ 150 g Kompot z suszek-wigilia 300 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Barszcz czysty 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 751,6 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany przyswajalne [g] 233,9 Sód [mg] 2 569,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 suma cukrów prostych [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6
2024-12-25 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) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Mix sałat z burakiem 10 g Mandarynki 150 Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Sernik 100 g Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Rolada wp z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kapusta czerwona duszona^ 120 g (10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Sałatka jarzynowa . 60 g (3 JAJ, 7 MLE, 10 GOR) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka zielona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 342,8 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 131,4 Węglowodany przyswajalne [g] 390,9 Sód [mg] 1 591,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 128,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

2024-12-25 środa	Polożnice Łatwostrawna	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 Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleś 1 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Mix sałat z burakiem 10 g Banan 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Sernik 100 g Pomidory cherry 1 Por	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Kluski śląskie 200 g (1 GLU , 3 JAJ) Buraczki gotowane oprószane [^] 120 (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml	Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Sałatka jarzynowa - dieta [^] 60 g (9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 131,7 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 118,2 Węglowodany przyswajalne [g] 379,1 Sód [mg] 1 372,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 152,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,7
	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 Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleś 1 szt (6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt Ketchup 25g 1 szt Mix sałat z burakiem 10 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Gruszka 150 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Rolada wp z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej [^] 120 (10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml	Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Sałatka jarzynowa - dieta [^] 60 g (9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka zielona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 865,6 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany przyswajalne [g] 354,1 Sód [mg] 1 377,1 Błonnik pokarmowy [g] 51 suma cukrów prostych [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3
2024-12-26 czwartek	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 Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g rukola 10 g Pomarańcza 150 Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Piernik 100 g Pomidory cherry 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka meksykańska z kukurydzą [^] 120 (ROŚ)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 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] 3 066,9 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany przyswajalne [g] 420,9 Sód [mg] 783 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 suma cukrów prostych [g] 109,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

2024-12-26 czwartek	Polożnice Latwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g rukola 10 g Jabłko Gala 1szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Piernik 100 g Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml bukiet warzyw gotowany [^] 120 bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pasta z sera i brokułu [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Bułka długa 50 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany przyswajalne [g] 345,9 Sód [mg] 966,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 94,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pyzdra szynkowa 40 g rukola 10 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Pomarańcza 150 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) Kasza gryczana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka meksykańska z kukurydzą [^] 120 (ROŚ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,4 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany przyswajalne [g] 324,3 Sód [mg] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 suma cukrów prostych [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
2024-12-27 piątek	Polożnice Podstawa	Platki 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 Papryka zielona 50 g Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) kiwi 2 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) Surówka colesław [^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) 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 Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 780,5 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany przyswajalne [g] 360,6 Sód [mg] 1 895,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 suma cukrów prostych [g] 112,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2
	Polożnice Latwostrawna	Platki 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) Brokuły gotowane [^] 120 g 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] 2 326,7 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany przyswajalne [g] 316 Sód [mg] 1 139 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 110,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

2024-12-27 piątek	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka zielona 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) kiwi 2 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&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) Surówka coleslaw^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) 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 Rzodkiewka 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] 2 738,5 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany przyswajalne [g] 353,6 Sód [mg] 1 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 suma cukrów prostych [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4</p>
2024-12-28 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) 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) Mandarynki 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Fasolka szparagowa z wody^ 120 g (ROŚ) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Szynka Grzegorza Bielez 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] 2 580,2 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany przyswajalne [g] 322,5 Sód [mg] 700,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 suma cukrów prostych [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9</p>
2024-12-28 sobota	<p>Polożnice Latwostrawna</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 Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix sałat z marchewką 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa 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>Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Szynka Grzegorza Bielez 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] 2 459,1 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany przyswajalne [g] 303,7 Sód [mg] 470,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 107,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

2024-12-28 sobota	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 Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Mandarynki 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Kompot owocowy [^] 250 ml Salatka z marynowanych warzyw [^] 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (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 Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 504 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany przyswajalne [g] 324,7 Sód [mg] 259,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5
	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty białej [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 571,1 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany przyswajalne [g] 319,5 Sód [mg] 1 088,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2
	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) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Marchewka gotowana oprószana [^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 386,8 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany przyswajalne [g] 281,5 Sód [mg] 856,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2
2024-12-29 niedziela	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Gruszka 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty białej [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 609,8 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany przyswajalne [g] 328,5 Sód [mg] 722,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6