

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-15 poniedziałek	Polożnice Podstawia	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 Ogórek zielony 50 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Brzoskwinia 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 9 SEL, ROŚ) Naleśnik z serem i rodzynkami 2 sztuki <sup>^</sup> 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ) Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	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 Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 058,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 135,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 409,9 <b>Sód [mg]</b> 982,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 138,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,2
	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 Brzoskwinia 1 szt Ser biały plaster Bieroński 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	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron z serem, cynamonem i rodzynkami <sup>^</sup> 300 g (7 BIA, 1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ) Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	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 Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 432 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 334,8 <b>Sód [mg]</b> 629,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 126,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,6
	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 Bieroński 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	Barszcz czerwony ukraiński <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 9 SEL, ROŚ) Filet drobiowy gotowany 80 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 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 Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 786,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 385,6 <b>Sód [mg]</b> 651 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 61,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 UCK

2024-07-16 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 <sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny smażony 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 10 GOR) Puree z groszku zielonego <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) 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] 3 006,7 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany przyswajalne [g] 405 Sód [mg] 964,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 suma cukrów prostych [g] 117,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8
	Polożnice Łatwostrawna	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 <sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB) Puree z groszku zielonego <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 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 Biełuński 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] 2 609,2 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany przyswajalne [g] 359,8 Sód [mg] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 114,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28
	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 <sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 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 Biełuński 40 g (7 BIA, 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)	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,3 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany przyswajalne [g] 378,7 Sód [mg] 677,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 suma cukrów prostych [g] 103,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7
	2024-07-17 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	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka z kapusty pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g	Serek naturalny Juliko 60 g Schab Grzegorza Bielez 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)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 UCK

2024-07-17 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 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	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Marchew gotowana^ 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 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] 2 508,8 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany przyswajalne [g] 327,3 Sód [mg] 591 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 104,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4
	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	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 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 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] 2 691,3 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany przyswajalne [g] 357,1 Sód [mg] 457,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 suma cukrów prostych [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1
2024-07-18 czwartek	Polożnice Podstawa	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 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 Bieński 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 pieczarkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka gotowany 80 g Surówka z ogórka kiszzonego^ 120 g (10 GOR) 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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 820,9 Białko ogółem [g] 131,4 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany przyswajalne [g] 364,2 Sód [mg] 757,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9
	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 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 Bieński 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 kalarepowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka gotowany 80 g Brokuły gotowane^ 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 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,4 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany przyswajalne [g] 315,7 Sód [mg] 592,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 98,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 UCK

2024-07-18 czwartek	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) Ser biały plaster Bieruński 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 pieczarkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka gotowany 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 120 g (10 GOR) 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 kiszony 50 g (10 GOR)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany przyswajalne [g] 327,6 Sód [mg] 438,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 suma cukrów prostych [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6
	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 Papryka żółta 50 g Pasta z sera i brokuł-Sc 60 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 jarzynowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza oprószony <sup>^</sup> 100 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 BIA, 7 MLE) Salatka z marynowanych warzyw <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 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] 2 709,7 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany przyswajalne [g] 358,5 Sód [mg] 856,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 104,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29
	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 Pasta z sera i brokuł-Sc 60 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 jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kalaflor gotowany 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos szpinakowy 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] 2 462,1 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany przyswajalne [g] 333,9 Sód [mg] 684,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 109,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9
	Polożnice Cukrzyca	Kakao bez cukru 250 ml (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) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 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 jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 BIA, 7 MLE) Salatka z marynowanych warzyw <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos szpinakowy 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] 2 567,2 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany przyswajalne [g] 372,7 Sód [mg] 476,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 suma cukrów prostych [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 UCK

2024-07-20 sobota	Polożnice Podstawowa	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 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 sałat 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 botwinka^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Surówka bułgarska^ 120 g (10 GÖR) Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Pasta z sera i rzodkiewki^ 60 g (7 BIA, 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,2 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany przyswajalne [g] 347,8 Sód [mg] 643,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 suma cukrów prostych [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6
	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) Banan 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix sałat 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa botwinka^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g bukiet warzyw gotowany^ 120 g Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,9 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany przyswajalne [g] 334,5 Sód [mg] 408,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 114,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
	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 sałat 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 botwinka^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy gotowany 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka bułgarska^ 120 g (10 GÖR) Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 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 Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,5 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany przyswajalne [g] 326,4 Sód [mg] 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 suma cukrów prostych [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 UCK

2024-07-21 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 Jajo 1 szt (3 JAJ) Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 BIA, 7 MLE) Brukselka <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleisz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 981,4 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany przyswajalne [g] 360,5 Sód [mg] 651,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 suma cukrów prostych [g] 94,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9
	Polożnice Latwostrawna	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 Jajo 1 szt (3 JAJ) Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 BIA, 7 MLE) Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 120 g (1 GLU) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleisz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,8 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany przyswajalne [g] 323 Sód [mg] 466,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 101,7 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 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 Jajo 1 szt (3 JAJ) Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleisz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,4 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany przyswajalne [g] 349,4 Sód [mg] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 suma cukrów prostych [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5