

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-14 poniedziałek	Polożnice Podstawa	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) 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) Jabłko Jonagold 1 szt 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	Barszcz czerwony ukraiński [^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) 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)	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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 859,7 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany przyswajalne [g] 361,6 Sód [mg] 992,9 Błonnik pokarmowy [g] 59,4 suma cukrów prostych [g] 113,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1
	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) 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 kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 442,8 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany przyswajalne [g] 314,6 Sód [mg] 728,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 suma cukrów prostych [g] 110,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4
	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) Ogórek zielony 50 g 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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński [^] 350 ml (7 BIA, 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)	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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 712,8 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany przyswajalne [g] 353,8 Sód [mg] 618,8 Błonnik pokarmowy [g] 67 suma cukrów prostych [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-15 wtorek	Poloźnice 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) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB , 10 GOR) Groszek zielony gotowany [^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU , 9 SEL , 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 602 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany przyswajalne [g] 373 Sód [mg] 1 025,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 suma cukrów prostych [g] 122,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3
	Poloźnice Latwostrawna	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) 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 ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB , 10 GOR) Groszek zielony gotowany [^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU , 9 SEL , 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Ser biały plaster 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) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 327,3 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany przyswajalne [g] 327,8 Sód [mg] 736,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 117,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8
	Poloźnice 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 Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB , 10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka colesław [^] 120 g (7 MLE , 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU , 9 SEL , 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Ser biały plaster 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 Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 475,7 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany przyswajalne [g] 344,4 Sód [mg] 677,8 Błonnik pokarmowy [g] 55 suma cukrów prostych [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-16 środa	Poloźnice 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 konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Śliwka 2 szt^ 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix sałat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa solferino^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Kapusta biała duszona^ 120 g (1 GLU , 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) 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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 794,3 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany przyswajalne [g] 349 Sód [mg] 1 512,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 suma cukrów prostych [g] 94,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3
	Poloźnice 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 Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix sałat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem krajanką^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Fasolka szparagowa z wody^ 120 g (ROS) 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany przyswajalne [g] 269,9 Sód [mg] 854,6 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 94,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8
	Poloźnice 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) Śliwka 2 szt^ 1 szt Mix sałat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa solferino^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty białej^ 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,3 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany przyswajalne [g] 334,9 Sód [mg] 1 199,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,9 suma cukrów prostych [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-17 czwartek	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) 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 rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 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 Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 022,1 Białko ogółem [g] 153,3 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany przyswajalne [g] 355,1 Sód [mg] 1 196,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 suma cukrów prostych [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8
	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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por Marchewka gotowana oprószana [^] 120 g (1 GLU)	Serek naturalny Juliko 60 g (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 Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 769,4 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany przyswajalne [g] 313,9 Sód [mg] 933,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 115,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1
	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) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej [^] 350 ml (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)	Serek naturalny Juliko 60 g (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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 797,3 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany przyswajalne [g] 319,6 Sód [mg] 401 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 suma cukrów prostych [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4
2024-10-18 piątek	Polożnice Podstawa	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) 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 pieczarkowa 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 z kapusty pekińskiej. [^] 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 Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 600,4 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany przyswajalne [g] 340,7 Sód [mg] 1 134,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 suma cukrów prostych [g] 93,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-18 piątek	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 selerowa z ziemniakami^ 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) bukiet warzyw gotowany^ 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) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,6 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany przyswajalne [g] 302,5 Sód [mg] 892 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 93,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7
	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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt 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 pieczarkowa 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 z kapusty pekińskiej.^ 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 Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,2 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany przyswajalne [g] 332,5 Sód [mg] 794,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 suma cukrów prostych [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9
2024-10-19 sobota	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) 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 z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka bułgarska^ 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,5 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany przyswajalne [g] 322,7 Sód [mg] 619,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 suma cukrów prostych [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-19 sobota	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) 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 salat z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa 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 Kalafior gotowany 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,1 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany przyswajalne [g] 302,1 Sód [mg] 439,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7
	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 salat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka bułgarska^ 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	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 Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,1 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany przyswajalne [g] 315,8 Sód [mg] 254,5 Błonnik pokarmowy [g] 52 suma cukrów prostych [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
2024-10-20 niedziela	Polożnice Podstawa	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) 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 Jonagold 1 szt 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) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Mizeria z ogórków^ 120 g (7 BIA) 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 Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 852,1 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 108,8 Węglowodany przyswajalne [g] 340,5 Sód [mg] 1 280 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 suma cukrów prostych [g] 96,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-20 niedziela	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) 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 Jonagold 1 szt 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) Bitka z szynki pieczona [^] 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Buraczki gotowane oprószone [^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleesz 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 601,3 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany przyswajalne [g] 297,5 Sód [mg] 1 024,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 94,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1
	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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ketchup 25g 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 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) Bitka z szynki pieczona [^] 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Mizeria z ogórków [^] 120 g (7 BIA) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleesz 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 Papryka zielona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 732,5 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany przyswajalne [g] 329,1 Sód [mg] 602,2 Błonnik pokarmowy [g] 57 suma cukrów prostych [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9