

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-08 poniedziałek	Polożnice Podstawia	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) Brzoskwinia 1 szt Ser żółty Maluta 40 g (7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy gotowany 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] 2 777,8 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany przyswajalne [g] 356,5 Sód [mg] 1 128,4 Błonnik pokarmowy [g] 52 suma cukrów prostych [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32
	Polożnice Latwostrawna	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 Brzoskwinia 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy gotowany 80 g Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 542 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany przyswajalne [g] 332,8 Sód [mg] 700,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
	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 jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy gotowany 80 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) 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] 2 632,6 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany przyswajalne [g] 355,2 Sód [mg] 782 Błonnik pokarmowy [g] 54 suma cukrów prostych [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

2024-07-09 wtorek	Polożnice Podstawowa	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) 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) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny smażony 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 4 RYB , 10 GOR) Warzywa w sosie greckim [^] 120 g (1 GLU , 9 SEL , 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 904,3 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany przyswajalne [g] 408,1 Sód [mg] 1 118,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 suma cukrów prostych [g] 131,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6
	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) 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) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB) Warzywa w sosie greckim [^] 120 g (1 GLU , 9 SEL , 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Serek naturalny Juliko 60 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 599,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany przyswajalne [g] 361,1 Sód [mg] 458,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 128,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4
	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 białego i papryki słodkiej [^] 60 g (7 BIA , 7 MLE) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB) Kompot owocowy [^] 250 ml Mizeria z ogórków [^] 120 g (7 BIA) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 656,8 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany przyswajalne [g] 392,8 Sód [mg] 585,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 suma cukrów prostych [g] 103,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3
2024-07-10 środa	Polożnice Podstawowa	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) 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 solferino [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Kapusta czerwona duszona [^] 120 g (10 GOR)	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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 873,7 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany przyswajalne [g] 369,2 Sód [mg] 756,9 Błonnik pokarmowy [g] 52 suma cukrów prostych [g] 101,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

2024-07-10 środa	Polożnice Łatwostrawna	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) 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) Rzodkiewka 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml bukiet warzyw gotowany^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleisz 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,7 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany przyswajalne [g] 309,1 Sód [mg] 520,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 93,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42
	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 pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleisz 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 556 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany przyswajalne [g] 320,3 Sód [mg] 362,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 suma cukrów prostych [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7
2024-07-11 czwartek	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) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Nektaryna 150 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleisz 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa z soczewicy^ 350 ml (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Fasolka szparagowa zielona^ 120 g (ROŚ)	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) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 042,4 Białko ogółem [g] 152,1 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany przyswajalne [g] 375,9 Sód [mg] 880,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 suma cukrów prostych [g] 90,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidor^ 100 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Nektaryna 150 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleisz 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) 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 Udko gotowane bez skóry 1 Por Fasolka szparagowa zielona^ 120 g (ROŚ)	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) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,4 Białko ogółem [g] 141,5 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany przyswajalne [g] 319,9 Sód [mg] 565,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

2024-07-11 czwartek	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>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)</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 pęczak gotowana 200 g Udko gotowane bez skóry 1 Por Kompot owocowy[^] 250 ml Surówka z pora i jabłka[^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 757,6 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany przyswajalne [g] 330,6 Sód [mg] 498,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 suma cukrów prostych [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9</p>
2024-07-12 piątek	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>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 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</p>	<p>Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza oprószony[^] 100 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej.[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml</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 cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 740,4 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany przyswajalne [g] 356,6 Sód [mg] 1 084,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 suma cukrów prostych [g] 94,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24</p>
2024-07-12 piątek	<p>Polożnice Latwostrawna</p> <p>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 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</p>	<p>Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana[^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy[^] 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>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</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,9 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany przyswajalne [g] 330,7 Sód [mg] 850,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 98 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5</p>
2024-07-12 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 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</p>	<p>Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej.[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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 czerwona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 671,8 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany przyswajalne [g] 367,9 Sód [mg] 496,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 suma cukrów prostych [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

2024-07-13 sobota	Polożnice Podstawia	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 salat 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Salatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli^ 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i rzodkiewki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,2 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany przyswajalne [g] 357,2 Sód [mg] 643,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 suma cukrów prostych [g] 97,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1
	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 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Buraczki gotowane oprószane^ 120 g (1 GLU) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,9 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany przyswajalne [g] 343,9 Sód [mg] 408,2 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 122,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
	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 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy gotowany 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 zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,5 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany przyswajalne [g] 335,8 Sód [mg] 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 suma cukrów prostych [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

2024-07-14 niedziela	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 120 g (10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ser biały plaster Bieiruński 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)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 747,5 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany przyswajalne [g] 344,2 Sód [mg] 604,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 suma cukrów prostych [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4
	Polożnice Łatwostrawna	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) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleesz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Ser biały plaster Bieiruński 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 Bieiruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,5 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany przyswajalne [g] 294,4 Sód [mg] 344 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7
	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 Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 120 g (10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ser biały plaster Bieiruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g Ser biały plaster Bieiruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,9 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany przyswajalne [g] 333,1 Sód [mg] 245,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 suma cukrów prostych [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7