

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-16 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Zacierka 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 Papryka zielona 50 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomarańcza 150 g Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) 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) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka^ 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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 795,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 133 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 361,4 <b>Sód [mg]</b> 1 761,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 56,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38
	Polożnice Łatwostrawna	Zacierka 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	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 272,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 298,3 <b>Sód [mg]</b> 665,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,5
	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) Papryka zielona 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) Pomarańcza 150 g 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 gotowany 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka^ 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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 714,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 343,8 <b>Sód [mg]</b> 1 385,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 64,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 UCK

2024-12-17 wtorek	Polożnice Podstawna	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) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rozspanka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Puree z groszku i świeżej mięty^ 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) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,1 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany przyswajalne [g] 373,1 Sód [mg] 916,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 suma cukrów prostych [g] 113,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4
	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) 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) Rozspanka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Puree z groszku i świeżej mięty^ 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) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,8 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany przyswajalne [g] 335,5 Sód [mg] 685,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 113,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27
	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 Jabiko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rozspanka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 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) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,1 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany przyswajalne [g] 342,4 Sód [mg] 633 Błonnik pokarmowy [g] 55,9 suma cukrów prostych [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4
2024-12-18 środa	Polożnice Podstawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 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 zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g 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) Surówka z kapusty białej^ 120 g	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) 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 Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 866,4 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany przyswajalne [g] 360,6 Sód [mg] 1 406,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 98,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 UCK

2024-12-18 środa	Polożnice Łatwostrawna	<p>Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p> <p>Mix sałat z burakiem 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Brokuły gotowane<sup>^</sup> 120 g</p> <p>bitka schabowa gotowana 80 g</p> <p>Bulion jarzynowy<sup>^</sup> 80 ml (9 <b>SEL</b>)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b>)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b>)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p> <p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 521,8</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 124,6</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 76,8</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 306,5</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 132,1</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,8</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 100</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6</p>
	Polożnice Cukrzyca	<p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>)</p> <p>Papryka zielona 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b>)</p> <p>Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b>)</p> <p>Mandarynki 150 g</p> <p>Mix sałat z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Surówka z kapusty białej<sup>^</sup> 120 g</p> <p>bitka schabowa gotowana 80 g</p> <p>Bulion jarzynowy<sup>^</sup> 80 ml (9 <b>SEL</b>)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b>)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p> <p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 681</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 121</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 79,6</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 337,5</p> <p><b>Sód [mg]</b> 827,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,6</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,4</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32</p>
2024-12-19 czwartek	Polożnice Podstawa	<p>Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b>, 1 <b>ŻYT</b>)</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>rukola 10 g</p> <p>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko brownie Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa z soczewicy.<sup>^</sup> 350 ml (9 <b>SEL</b>, 10 <b>GOR</b>)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Udziec z indyka pieczony<sup>^</sup> 80 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej.<sup>^</sup> 120 g</p> <p>sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 7 <b>MLE</b>, 10 <b>GOR</b>)</p>	<p>Ser tostowy Lactima 2 szt (7 <b>BIA</b>)</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b>)</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b>)</p> <p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 740,5</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 129,3</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 69</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 370,7</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 443,9</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,2</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,3</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 UCK

2024-12-19 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 120 g sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) 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 ( <b>7 MLE</b> ) Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 366,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 120 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 321,2 <b>Sód [mg]</b> 799,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,6
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 574,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 351,3 <b>Sód [mg]</b> 731,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9
2024-12-20 piątek	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Lumiko 40 g ( <b>7 BIA</b> ) kiwi 2 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> Dieta 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Marchewka gotowana oprószana <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos szpinakowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka zielona 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 717,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 358,1 <b>Sód [mg]</b> 1 638 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,2
	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> Dieta 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Marchewka gotowana oprószana <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos szpinakowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 413,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 323,1 <b>Sód [mg]</b> 1 032,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 UCK

2024-12-20 piątek	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Krupnik z ziemniakami<sup>^</sup> Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony<sup>^</sup> 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszanej<sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Sos szpinakowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nipol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 553,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 357,6 <b>Sód [mg]</b> 827,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29</p>
2024-12-21 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 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) Pomarańcza 150 g Mix salát z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Buraczki gotowane oprószone<sup>^</sup> 120 g (1 GLU) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym<sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Szynka Grzegorza Bieleś 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><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 612,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 78 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 330,6 <b>Sód [mg]</b> 784,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,9</p>
2024-12-21 sobota	<p>Polożnice Łatwostrawna</p> <p>Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix salát z marchewką 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Buraczki gotowane oprószone<sup>^</sup> 120 g (1 GLU) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera i brokoletu<sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleś 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><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 466,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 316,9 <b>Sód [mg]</b> 526,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 UCK

2024-12-21 sobota	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b>) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Pomarańcza 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b>) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Salatka szwedzka 120 g (10 <b>GOR</b>) Sos musztardowy 80 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 10 <b>GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym<sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>, 10 <b>GOR</b>) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b>) Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 444,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 115,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,6 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 326,5 <b>Sód</b> [mg] 271,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23</p>
2024-12-22 niedziela	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b>, 1 <b>ŻYT</b>) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>, 10 <b>GOR</b>) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>OZI</b>, 5 <b>ORZ</b>, 11 <b>SEZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Surówka z kapusty czerwonej.<sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b>) cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 709,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 100,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 101,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 325,9 <b>Sód</b> [mg] 1 602,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 46,7</p>
2024-12-22 niedziela	<p>Polożnice Latwostrawna</p> <p>Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>, 10 <b>GOR</b>) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>OZI</b>, 5 <b>ORZ</b>, 11 <b>SEZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Szpinak. 120 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b>) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 442,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 101,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,4 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 275,2 <b>Sód</b> [mg] 970,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 46,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 UCK

2024-12-22 niedziela	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 668</b> <b>Białko ogółem [g] 97,8</b> <b>Tłuszcz [g] 99,5</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 318,9</b> <b>Sód [mg] 991,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 60,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45</b>
----------------------	--------------------	--	---	---	---	--	---