

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-05 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	Zupa gulaszowa [^] 350 ml (1 GLU) Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU) Surówka z marchewki i ananasa. [^] 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 Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 785,7 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany przyswajalne [g] 371,2 Sód [mg] 904,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 suma cukrów prostych [g] 110,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4
	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 Bieruński 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 pieczony [^] 80 g Surówka z marchewki i ananasa. [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU) 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583,2 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany przyswajalne [g] 351,7 Sód [mg] 706,9 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 113,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9
	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) Brzoskwinia 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa [^] 350 ml (1 GLU) Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU) Surówka z marchewki i ananasa. [^] 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 Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 629,8 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany przyswajalne [g] 368,4 Sód [mg] 553,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 suma cukrów prostych [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 UCK

2024-08-06 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) Papryka czerwona 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) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Rzodkiewka 50 g	Sos grecki- 80 (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Barszcz czerwony 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 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 Choco Coco 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 890,8 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany przyswajalne [g] 416,8 Sód [mg] 1 035,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 suma cukrów prostych [g] 114,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2
	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^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Sos grecki- 80 (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Barszcz czerwony 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 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 Choco Coco 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 809,3 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany przyswajalne [g] 372,6 Sód [mg] 394,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 suma cukrów prostych [g] 111 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1
	Polożnice Cukrzycza	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka czerwona 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^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Rzodkiewka 50 g	Sos grecki- 80 (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Barszcz czerwony 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 coleslaw^ 120 g (7 MLE, 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 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 Choco Coco 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 862,7 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany przyswajalne [g] 386,9 Sód [mg] 783 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 suma cukrów prostych [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8
2024-08-07 środa	Polożnice Podstawa	Płatki 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 żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Morela 2 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix sałat z burakiem 10 g Pasta z sera i rzodkiewki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Ogórek zielony 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 z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Sałatka szwedzka 120 g	Jajo 1 (3 JAJ) 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 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] 2 617,6 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany przyswajalne [g] 363,2 Sód [mg] 1 023,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 103,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 UCK

2024-08-07 środa	Polożnice Latwostrawna	<p>Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Morela 2 szt</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p> <p>Mix sałat z burakiem 10 g</p> <p>Pasta z sera i koperku[^] 60 (7 BIA, 7 MLE)</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy[^] 250 ml</p> <p>bukiet warzyw gotowany[^] 120 g</p> <p>Bitka z szynki pieczona w sosie własnym[^] 80 g (1 GLU)</p>	<p>Jajo 1 (3 JAJ)</p> <p>Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 GLU)</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 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,4</p> <p>Białko ogółem [g] 115,1</p> <p>Tłuszcz [g] 62,4</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 319,4</p> <p>Sód [mg] 767,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 40</p> <p>suma cukrów prostych [g] 101,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2</p>
	Polożnice Cukrzyca	<p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Papryka żółta 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>Morela 2 szt</p> <p>Mix sałat z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p> <p>Pasta z sera i rzodkiewki[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE)</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Zupa solferino[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy[^] 250 ml</p> <p>Salatka szwedzka 120 g</p> <p>Bitka z szynki pieczona w sosie własnym[^] 80 g (1 GLU)</p>	<p>Jajo 1 (3 JAJ)</p> <p>Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p> <p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,1</p> <p>Białko ogółem [g] 109,6</p> <p>Tłuszcz [g] 64,3</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 349</p> <p>Sód [mg] 405,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 46,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 77,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31</p>
2024-08-08 czwartek	Polożnice Podstawa	<p>Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Nektaryna 150 g</p> <p>rukola 10 g</p> <p>Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami.[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy[^] 250 ml</p> <p>Udko pieczone . 1</p> <p>Por (1 GLU)</p> <p>Surówka z pora i jabłka[^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA)</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 232</p> <p>Białko ogółem [g] 161</p> <p>Tłuszcz [g] 107,3</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 376</p> <p>Sód [mg] 932,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 56,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 92,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 UCK

2024-08-08 czwartek	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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Nektaryna 150 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udko pieczone bez skóry^ 1 Por Kalafior gotowany.^ 120 g	Serek naturalny Juliko 60 g 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] 2 744,3 Białko ogółem [g] 142,7 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany przyswajalne [g] 299,7 Sód [mg] 639 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Nektaryna 150 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	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 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 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 Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 832 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany przyswajalne [g] 315,8 Sód [mg] 472,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 suma cukrów prostych [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37
2024-08-09 piątek	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (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 Rzodkiewka 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g (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 pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Brukselka^ 120 g Kompot owocowy^ 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 zielona 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673,1 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany przyswajalne [g] 377,5 Sód [mg] 811,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 102,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) 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	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Marchew gotowana^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy - dieta . 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] 2 396,5 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany przyswajalne [g] 343,9 Sód [mg] 621,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 104,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 UCK

2024-08-09 piątek	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>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 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 pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy - dieta . 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 zielona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 611,8 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany przyswajalne [g] 381,2 Sód [mg] 466,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 suma cukrów prostych [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2</p>
2024-08-10 sobota	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) 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 burakiem 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka bułgarska^ 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,2 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany przyswajalne [g] 333,6 Sód [mg] 631,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 suma cukrów prostych [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1</p>
2024-08-10 sobota	<p>Polożnice Latwostrawna</p> <p>Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix sałat z burakiem 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Buraczki gotowane oprószone^ 120 g (1 GLU) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>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</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany przyswajalne [g] 318,6 Sód [mg] 425,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 113,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 UCK

2024-08-10 sobota	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>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 z burakiem 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka bułgarska^ 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>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</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,6 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany przyswajalne [g] 328,7 Sód [mg] 262,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 suma cukrów prostych [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7</p>
2024-08-11 niedziela	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>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 Idared 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka schabowa pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) 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)</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 955,7 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany przyswajalne [g] 356,4 Sód [mg] 612,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 suma cukrów prostych [g] 96,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1</p>
2024-08-11 niedziela	<p>Polożnice Latwostrawna</p> <p>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 Idared 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka schabowa pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Szpinak 120 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 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 Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,2 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany przyswajalne [g] 314,5 Sód [mg] 347,4 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 95,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 UCK

2024-08-11 niedziela	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 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 Idared 1 szt 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 schabowa pieczona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej. [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g Ser biały plaster Biezuński 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 854,8 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany przyswajalne [g] 353,5 Sód [mg] 262,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 suma cukrów prostych [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4
----------------------	--------------------	--	--	---	--	--	---