

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-28 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Brzoskwinia 150 g Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszanej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml ryż brązowy gotowany 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 601,5 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany przyswajalne [g] 332 Sód [mg] 1 491,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3
	Polożnice Łatwastrawna	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g Brzoskwinia 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	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pomidory cherry 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 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) Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,1 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany przyswajalne [g] 310,6 Sód [mg] 932,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31
	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) 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 150 g Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszanej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony^ 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 600,2 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany przyswajalne [g] 327,3 Sód [mg] 1 123 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 suma cukrów prostych [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2

2025-07-29 wtorek	Polożnice Podstawa	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	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	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,7 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany przyswajalne [g] 367,3 Sód [mg] 651,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 suma cukrów prostych [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8
	Polożnice Łatwastrawna	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) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Brokuły gotowane.^ 120 g Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	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	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,7 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany przyswajalne [g] 328,2 Sód [mg] 413,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 97,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9
	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 Mlekpól 1 szt Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Prince 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	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	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,1 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany przyswajalne [g] 311,7 Sód [mg] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 suma cukrów prostych [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8
2025-07-30 środa	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Nektaryna 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka z kapusty czerwonej.^ 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 konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 842,8 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany przyswajalne [g] 353,2 Sód [mg] 1 122 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 103,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34

2025-07-30 środa	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Nektaryna 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy^ 250 ml bukiet warzyw gotowany^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleś 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	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,5 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany przyswajalne [g] 308,3 Sód [mg] 536,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 94,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1
	Polożnice Cukrzycy	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) 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) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Nektaryna 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 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 Bieleś 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 731,6 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany przyswajalne [g] 342,8 Sód [mg] 797,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 suma cukrów prostych [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1
2025-07-31 czwartek	Polożnice Podstawa	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 Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Morela 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Rzodkiewka 50 g	Zupa z soczewicy.^ 350 ml (9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g	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 zielona 50 g	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 048,7 Białko ogółem [g] 149,5 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany przyswajalne [g] 347,1 Sód [mg] 817,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 suma cukrów prostych [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8

2025-07-31 czwartek	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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Morela 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 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 młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Udko pieczone bez skóry^ 1 Por Szpinak. 120 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 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	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 568,7 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany przyswajalne [g] 285,4 Sód [mg] 582,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Pomidory cherry 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) Morela 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Rzodkiewka 50 g	Zupa z soczewicy.^ 350 ml (9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Udko pieczone bez skóry^ 1 Por Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g	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 Papryka zielona 50 g	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 991,1 Białko ogółem [g] 145,9 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany przyswajalne [g] 347,7 Sód [mg] 447,3 Błonnik pokarmowy [g] 62,9 suma cukrów prostych [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34
2025-08-01 piątek	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana 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 Mońki 40 g Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Puree z groszku i świeżej mięty^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) 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	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,4 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany przyswajalne [g] 334,5 Sód [mg] 1 449,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 suma cukrów prostych [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna gotowana 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) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Fasolka szparagowa zielona^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) 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	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,2 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany przyswajalne [g] 286,5 Sód [mg] 839,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 95,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 UCK

2025-08-01 piątek	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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser żółty Moński 40 g Jabłko Ligol 1 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszanej^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) 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	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,7 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany przyswajalne [g] 324,4 Sód [mg] 1 310 Błonnik pokarmowy [g] 52 suma cukrów prostych [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8
	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) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Jabłko Prince 1 szt 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) ryż brązowy gotowany 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka bułgarska^ 120 g (10 GOR) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta z sera i koperku^ 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 jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany przyswajalne [g] 345 Sód [mg] 824,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 suma cukrów prostych [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9
2025-08-02 sobota	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 Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Jabłko Prince 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) Ryż gotowany 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kalafior gotowany.^ 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta z sera i koperku^ 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 jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany przyswajalne [g] 296,8 Sód [mg] 579,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 UCK

2025-08-02 sobota	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 Mlekpól 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Jabłko Prince 1 szt 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) ryż brązowy gotowany 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka bułgarska^ 120 g (10 GOR) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 10 GOR)	Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 BIA , 7 MLE) 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 Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU , 7 MLE) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,7 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany przyswajalne [g] 334,5 Sód [mg] 376,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 suma cukrów prostych [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9
	Polożnice Podstawa	Płatki 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) 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 kiwi 2 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 (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Buraczki gotowane oprószone^ 120 g (1 GLU) Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU , 7 MLE) Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589,5 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany przyswajalne [g] 299,3 Sód [mg] 920,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 suma cukrów prostych [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9
2025-08-03 niedziela	Polożnice Łatwostrawna	Płatki 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) 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 Prince 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 (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Buraczki gotowane oprószone^ 120 g (1 GLU) Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU , 7 MLE) Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,8 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany przyswajalne [g] 258,8 Sód [mg] 656,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 92,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8

2025-08-03 niedziela	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 Mlekpól 1 szt Ketchup 25g 1 szt kiwi 2 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 (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki młode posypane 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) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU , 7 MLE) Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,2 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany przyswajalne [g] 276,6 Sód [mg] 249,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 suma cukrów prostych [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9
----------------------	--------------------	--	---	--	--	--	---