

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-21 poniedziałek	Polożnice Podstawa	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) 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 Moński 40 g szpinak baby 10 g Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa^ 350 ml (1 GLU) Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Papryka zielona 50 g Schab z Kija 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	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 803,8 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany przyswajalne [g] 358,5 Sód [mg] 1 738,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 suma cukrów prostych [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5
	Polożnice Łatwostrawna	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) 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	Zupa ziemniaczana^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany 200 g 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) Łopatka wieprzowa do zupy 40 g	Pomidory cherry 50 g Schab z Kija 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 jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 622,1 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany przyswajalne [g] 339,2 Sód [mg] 1 195,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8
	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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Ligol 1 szt Ser żółty Moński 40 g szpinak baby 10 g Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa^ 350 ml (1 GLU) Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Papryka zielona 50 g Schab z Kija 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	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,7 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany przyswajalne [g] 353,8 Sód [mg] 1 125,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 suma cukrów prostych [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7

2025-07-22 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	Zupa solferino^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Surówka coleslaw^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos szpinakowy^ 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) 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] 2 646,6 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany przyswajalne [g] 375,9 Sód [mg] 1 144,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 suma cukrów prostych [g] 105,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5
	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	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Groszek zielony gotowany^ 120 g Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos szpinakowy^ 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] 2 305,9 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany przyswajalne [g] 329,1 Sód [mg] 387,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 95,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2
	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 Jabłko Jonagold 1 szt 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	Zupa solferino^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Surówka coleslaw^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos szpinakowy^ 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,3 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany przyswajalne [g] 332,1 Sód [mg] 770,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 suma cukrów prostych [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4
2025-07-23 środa	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z makiem 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 kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) 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 zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciasteczka zbozowe Kupiec 1 szt (1 GLU) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 907,3 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany przyswajalne [g] 353 Sód [mg] 814,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 suma cukrów prostych [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 UCK

2025-07-23 środa	Polożnice Latwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JA J, 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 JA J) cukier 5g ADM 1 szt Nektaryna 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat z burakiem 10 g	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 młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Buraczki gotowane oprószone^ 120 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciasteczka zbozowe Kupiec 1 szt (1 GLU) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 562,9 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany przyswajalne [g] 301,3 Sód [mg] 574,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) 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 JA J) Nektaryna 150 g Mix salat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	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 młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ciasteczka zbozowe Kupiec 1 szt (1 GLU) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 759,7 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany przyswajalne [g] 337 Sód [mg] 488,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 suma cukrów prostych [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9
2025-07-24 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 Bieroński 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) Ogórek zielony 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Ciasteczka zbozowe Kupiec 1 szt (1 GLU) Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU , 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,4 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany przyswajalne [g] 350,9 Sód [mg] 905,8 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 suma cukrów prostych [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 UCK

2025-07-24 czwartek	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) 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 selerowa 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 Udziec z indyka pieczony^ 80 g Brokuły gotowane.^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	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	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU) Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,5 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany przyswajalne [g] 284,3 Sód [mg] 719,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6
	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 Mlepol 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) Ogórek zielony 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,4 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany przyswajalne [g] 339,1 Sód [mg] 295 Błonnik pokarmowy [g] 58 suma cukrów prostych [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8
2025-07-25 piątek	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g Ser żółty 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	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego^ 120 g (10 GOR) 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 Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,1 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany przyswajalne [g] 339,4 Sód [mg] 1 493,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 suma cukrów prostych [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6
	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) 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	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana oprószana^ 120 g (1 GLU) 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] 2 344,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany przyswajalne [g] 298,3 Sód [mg] 868,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 95,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 UCK

2025-07-25 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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser żółty Moirki 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	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 120 g (10 GOR) 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 Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,8 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany przyswajalne [g] 350,1 Sód [mg] 1 128,3 Błonnik pokarmowy [g] 57,9 suma cukrów prostych [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2
	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 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) kiwi 2 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 koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Buraczki gotowane oprószane [^] 120 g (1 GLU) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta z sera i brokułu [^] 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 cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 600,3 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany przyswajalne [g] 359,9 Sód [mg] 1 161 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7
2025-07-26 sobota	Polożnice Latwostrawna	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) kiwi 2 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 koperkowa 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 oprószane [^] 120 g (1 GLU) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta z sera i brokułu [^] 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	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,4 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany przyswajalne [g] 309,7 Sód [mg] 516,7 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3
	Polożnice Cukrzyca	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser żółty Moirki 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	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 120 g (10 GOR) 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 Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,8 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany przyswajalne [g] 350,1 Sód [mg] 1 128,3 Błonnik pokarmowy [g] 57,9 suma cukrów prostych [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 UCK

2025-07-26 sobota	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) kiwi 2 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 koperkowa 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 z kapusty czerwonej.^ 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 10 GOR)	Pasta z sera i brokułu^ 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 Agiberia^ 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany przyswajalne [g] 345,6 Sód [mg] 726,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 suma cukrów prostych [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20
	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) Papryka zielona 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) Soczewica gotowana 200 g Kapusta biała duszona^ 120 g (1 GLU , 10 GOR) 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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU , 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,6 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany przyswajalne [g] 296,4 Sód [mg] 837,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 suma cukrów prostych [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2
2025-07-27 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) Fasolka szparagowa zielona^ 120 g 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU , 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany przyswajalne [g] 258,4 Sód [mg] 585,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 UCK

2025-07-27 niedziela	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka zielona 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 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) Soczewica gotowana 200 g Surówka z kapusty białej^ 120 g 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 Rzodkiewka 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU , 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,7 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 109,5 Węglowodany przyswajalne [g] 286,9 Sód [mg] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 suma cukrów prostych [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8
----------------------	--------------------	---	---	---	--	--	---