

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-14 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Makaron krajanka 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) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa^ 350 ml (1 GLU) ryż brązowy 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)	Ogórek konserwowy . 50 g (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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,6 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany przyswajalne [g] 325,1 Sód [mg] 1 512,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2
	Polożnice Łatwostrawna	Makaron krajanka 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) 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) Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Ryż gotowany 200 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR) Łopatka wieprzowa do zupy 40 g	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,6 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany przyswajalne [g] 281,2 Sód [mg] 565,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5
	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) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka żółta 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 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 konserwowy . 50 g (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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 631,2 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany przyswajalne [g] 349,1 Sód [mg] 1 146,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 suma cukrów prostych [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2

2025-04-15 wtorek	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) 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, ogórka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa solferino^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z 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 zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,9 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany przyswajalne [g] 362,6 Sód [mg] 908,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 suma cukrów prostych [g] 114 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1
	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) 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 owocowy^ 250 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Kalafior gotowany 120 g Ziemniaki tłuczone z 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 Bieruński 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 owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,8 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany przyswajalne [g] 324 Sód [mg] 674,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 113,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7
	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 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 czerwona 50 g	Zupa solferino^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (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 szpinakowy^ 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany przyswajalne [g] 339,2 Sód [mg] 637 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 suma cukrów prostych [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5
2025-04-16 środa	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) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 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 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 pekińskiej.^ 120 g	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) 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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 990,6 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany przyswajalne [g] 382,6 Sód [mg] 1 583,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 suma cukrów prostych [g] 112,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8

2025-04-16 środa	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) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 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 tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Fasolka szparagowa z wody^ 120 g (ROŚ) 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 684,9 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany przyswajalne [g] 331,9 Sód [mg] 975,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 108,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6
	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 konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Jajo 1 szt (3 JAJ) Pomarańcza 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 kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 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 Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 694,5 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany przyswajalne [g] 343,9 Sód [mg] 1 225 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 suma cukrów prostych [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4
2025-04-17 czwartek	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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Rzodkiewka 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Sałatka szwedzka 120 g (10 GOR) 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 Ogórek zielony 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] 2 651,2 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany przyswajalne [g] 353,7 Sód [mg] 1 365,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 suma cukrów prostych [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3
	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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 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 ziemniaczana^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Marchewka gotowana oprószana^ 120 g (1 GLU) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (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	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,9 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany przyswajalne [g] 329,4 Sód [mg] 1 077 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-21 UCK

2025-04-17 czwartek	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) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Rzodkiewka 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej^ 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Sałatka szwedzka 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 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] 2 742,5 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany przyswajalne [g] 358,5 Sód [mg] 384,9 Błonnik pokarmowy [g] 56 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9
	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 Mońki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA , 7 MLE)	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) Śledź w sosie śmietanowym^ 1 Por (7 BIA , 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka colesław^ 120 g (7 MLE , 10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Sos grecki- 40 g (1 GLU , 9 SEL , 10 GOR)	Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Pasta z sera i brokuła^ 60 g (7 BIA , 7 MLE) 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] 2 996,3 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany przyswajalne [g] 389,3 Sód [mg] 1 544,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,9 suma cukrów prostych [g] 104,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45
	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) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA , 7 MLE)	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 miruny pieczony 100 g (4 RYB , 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Groszek zielony gotowany^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos grecki- 40 g (1 GLU , 9 SEL , 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Pasta z sera i brokuła^ 60 g (7 BIA , 7 MLE) 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] 2 552,3 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany przyswajalne [g] 347,7 Sód [mg] 867,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 94,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1
	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 Mońki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA , 7 MLE)	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) Śledź w sosie śmietanowym^ 1 Por (7 BIA , 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka colesław^ 120 g (7 MLE , 10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Sos grecki- 40 g (1 GLU , 9 SEL , 10 GOR)	Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Pasta z sera i brokuła^ 60 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	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU , 7 MLE) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 947,9 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany przyswajalne [g] 379,8 Sód [mg] 1 175,3 Błonnik pokarmowy [g] 59,5 suma cukrów prostych [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3

2025-04-19 sobota	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) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 g Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) szpinak baby 10 g Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml ryż brązowy gotowany 200 g Filet drobiowy pieczony [^] 80 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Papryka czerwona 50 g Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Pasta z sera i rzodkiewki [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,8 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany przyswajalne [g] 347,8 Sód [mg] 1 203,5 Blonnik pokarmowy [g] 51,5 suma cukrów prostych [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7
	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) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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 jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pomidory cherry 50 g Pasta z sera i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Pasta z sera i zielonej pietruszki [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany przyswajalne [g] 312,8 Sód [mg] 628 Blonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml 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 Pasta z sera białego i papryki słodkiej [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 g Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) szpinak baby 10 g Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony [^] 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Papryka czerwona 50 g Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Pasta z sera i rzodkiewki [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,9 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany przyswajalne [g] 343,9 Sód [mg] 835,7 Blonnik pokarmowy [g] 59,6 suma cukrów prostych [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6

2025-04-20 niedziela	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa biała parzona 1 Por (1 GLU, 6 SOJ) Chrzan 10 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Roszponka 10 g	Sernik 100 g Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (9 SEL) Rolada wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g^ 1 Por (1 GLU, 10 GOR) Klaski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem kiszonym^ 120 g (10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ser żółty Moirki 40 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 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] 2 532,4 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany przyswajalne [g] 318,3 Sód [mg] 691,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 suma cukrów prostych [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3
	Polożnice Łatwastrawna	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) Kielbasa biała parzona 1 Por (1 GLU, 6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Roszponka 10 g	Sernik 100 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) Klaski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Buraczki gotowane oprószane^ 120 g (1 GLU) Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pasta z sera i szczypiorku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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] 2 330,2 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany przyswajalne [g] 278,2 Sód [mg] 480,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9
	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) Kielbasa biała parzona 1 Por (1 GLU, 6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Chrzan 10 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) 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) Klaski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ser żółty Moirki 40 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 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] 2 402 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany przyswajalne [g] 309,2 Sód [mg] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 suma cukrów prostych [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8

2025-04-21 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykly 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Salatka jarzynowa . 60 g (3 JAJ, 7 MLE, 10 GOR) Pomarańcza 150 g Mix salat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Strucla makowa 100 g Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Żurek z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) bukiet warzyw gotowany^ 120 g	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 372,7 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodany przyswajalne [g] 429,2 Sód [mg] 1 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 suma cukrów prostych [g] 117,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2
	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka dluga 50 g (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Salatka jarzynowa - dieta^ 60 g (9 SEL) Pomarańcza 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix salat z marchewką 10 g	Kołacz z jablkami 100 g Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Żurek z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa gotowana 80 g bukiet warzyw gotowany^ 120 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Bułka dluga 50 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 719,3 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany przyswajalne [g] 357 Sód [mg] 1 606,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 suma cukrów prostych [g] 124,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Salatka jarzynowa . 60 g (3 JAJ, 7 MLE, 10 GOR) Pomarańcza 150 g Mix salat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Żurek z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) bitka schabowa gotowana 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty białej^ 120 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,1 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany przyswajalne [g] 369,6 Sód [mg] 770 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 suma cukrów prostych [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2