

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-08 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 Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Jabłko Gala 1szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka czerwona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Surówka z marchewki i ananasa.^ 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 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 Agiberia^ 1 szt Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 776,3 Białko ogółem [g] 137,2 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany przyswajalne [g] 357 Sód [mg] 2 019,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 suma cukrów prostych [g] 103,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3
	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 Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Pomidory cherry 50 g Jabłko Gala 1szt 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 brokułowa z ziemniakami^ 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 Agiberia^ 1 szt Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,1 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany przyswajalne [g] 314,3 Sód [mg] 1 227,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 101,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5
	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 Polmlek 10g 1 szt Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Jabłko Gala 1szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka czerwona 50 g	Pomidory cherry 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony^ 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i ananasa.^ 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 Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Ogórek zielony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,7 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany przyswajalne [g] 315,9 Sód [mg] 1 383,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2

2025-12-09 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) Papryka żółta 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) Rzodkiewka 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z dorsza oprószany^ 100 g (1 GLU, 10 GOR) Brukselka.^ 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695,8 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany przyswajalne [g] 377,4 Sód [mg] 1 020,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 suma cukrów prostych [g] 108,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7
	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) 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	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Fasolka szparagowa z wody^ 120 g (ROS) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster 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 owocowy Agiberia^ 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,7 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany przyswajalne [g] 342,3 Sód [mg] 816,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 109,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 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 Gala 1szt 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rozszponka 10 g	Rzodkiewka 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka colesław^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser 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	Pomidory cherry 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany przyswajalne [g] 302,5 Sód [mg] 784,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 UCK

2025-12-10 środa	Polożnice Podstawa	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) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 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 solferino^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Salatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli^ 120 g (10 GOR)	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 Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 940,8 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany przyswajalne [g] 355,7 Sód [mg] 1 539,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 suma cukrów prostych [g] 109,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3
	Polożnice Łatwostrawna	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) 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 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 solferino^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Buraczki gotowane oprószane^ 120 g (1 GLU) 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	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 730,2 Białko ogółem [g] 143,5 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany przyswajalne [g] 317,2 Sód [mg] 1 013,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 115,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36
	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 Mlekpól 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Pomarańcza 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa solferino^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka bułgarska^ 120 g (10 GOR) 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 Papryka zielona 50 g	Papryka zielona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,9 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany przyswajalne [g] 314,2 Sód [mg] 1 266,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 UCK

2025-12-11 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 Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 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 Salatka szwedzka 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Schab 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 Agiberia^ 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,2 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany przyswajalne [g] 361,4 Sód [mg] 993,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9
	Polożnice Łatwastrawna	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) 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 szpinakowa z ziemniakami^ 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 bukiet warzyw gotowany^ 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) Schab 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 Agiberia^ 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,4 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany przyswajalne [g] 316,4 Sód [mg] 805,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
	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 Mlekpól 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)	Pomidory cherry 100 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Salatka szwedzka 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Schab 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	Papryka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,9 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 43,7 Węglowodany przyswajalne [g] 315,8 Sód [mg] 700,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20
2025-12-12 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 Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 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	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Filet z dorsza oprószany^ 100 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml	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 Rzodkiewka 50 g	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 990,1 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany przyswajalne [g] 383 Sód [mg] 2 289,9 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 suma cukrów prostych [g] 113,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7

2025-12-12 piątek	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 Polmlek 10g 1 szt 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 Schab z Kija 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Groszek zielony gotowany^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 640,7 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany przyswajalne [g] 341 Sód [mg] 1 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 suma cukrów prostych [g] 110,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5
	Polożnice Cukrzyca	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Polmlek 10g 1 szt Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Pomidory cherry 100 g	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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 Rzodkiewka 50 g	Rzodkiewka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,5 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany przyswajalne [g] 329 Sód [mg] 2 958,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8
2025-12-13 sobota	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 konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 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	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 Kapusta czerwona duszona z ogórkiem kiszonym^ 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym^ 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) 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 Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 542,3 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany przyswajalne [g] 331,1 Sód [mg] 728,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 suma cukrów prostych [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 UCK

2025-12-13 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 Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix салат z marchewką 10 g	Pomidory cherry 50 g Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	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 Marchewka gotowana oprószana^ 120 g (1 GLU) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 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 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,2 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany przyswajalne [g] 312,1 Sód [mg] 856,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Polmlek 10g 1 szt Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Pomidory cherry 100 g	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 z kapusty czerwonej.^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym^ 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Papryka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,2 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany przyswajalne [g] 285,5 Sód [mg] 438,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7
2025-12-14 niedziela	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 żółta 50 g Masło Polmlek 10g 1 szt 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 Banan 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Soczewica gotowana 200 g Salatka z marynowanych warzyw^ 120 g 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	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 835,1 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany przyswajalne [g] 340,5 Sód [mg] 1 015,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 suma cukrów prostych [g] 110,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 UCK

2025-12-14 niedziela	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 Polmlek 10g 1 szt 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 Banan 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 tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Brokuły gotowane^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 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	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,9 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany przyswajalne [g] 293,2 Sód [mg] 739,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 105,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 50 g Masło Polmlek 10g 1 szt 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 Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ogórek zielony 100 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Soczewica gotowana 200 g Sałatka z marynowanych warzyw^ 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	Rzodkiewka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,4 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany przyswajalne [g] 272,3 Sód [mg] 665,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1