

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-06-09 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml Chleb zwykly 65 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g Gruszka 200 g Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej^ 350 ml Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Makaron razowy gotowany 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sos musztardowy 80 ml	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 715,1 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany przyswajalne [g] 343,4 Sód [mg] 1 726 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 suma cukrów prostych [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7
	Polożnice Łatwastrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Maslo Mlekowita 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g Pomidory cherry 50 g Jabłko Ligol 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami z mięsem^ 350 ml Makaron gotowany 200 g Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sos musztardowy 80 ml	Pomidory cherry 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,8 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany przyswajalne [g] 311,9 Sód [mg] 938 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g Gruszka 400 g Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej^ 350 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Makaron razowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 817,8 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany przyswajalne [g] 368,5 Sód [mg] 1 361,5 Błonnik pokarmowy [g] 61,2 suma cukrów prostych [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3
2025-06-10 wtorek	Polożnice Podstawa	Makaron krajanka na mleku 300 ml Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykly 65 g Rzodkiewka 50 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt Papryka czerwona 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami^ 350 ml Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g Surówka coleslaw^ 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Sos grecki- 40 g	Szynka z zagrody Chabura 40 g Ser topiony mix Sertop 1 szt Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g 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 Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,2 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany przyswajalne [g] 341,6 Sód [mg] 1 037,8 Błonnik pokarmowy [g] 51 suma cukrów prostych [g] 103,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 UCK

2025-06-10 wtorek	Polożnice Łatwostrawna	Makaron krajanka na mleku 300 ml Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Schab na kartki Nipkol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g Rozsponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g bukiet warzyw gotowany^ 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Sos grecki- 40 g	Szynka z zagrody Chabura 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt 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 Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,1 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany przyswajalne [g] 299,6 Sód [mg] 705,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 97,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt Schab na kartki Nipkol 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g Rozsponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt Papryka czerwona 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami^ 350 ml Filet z miruny pieczony 100 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Surówka coleslaw^ 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Sos grecki- 40 g	Szynka z zagrody Chabura 40 g Ser topiony mix Sertop 1 szt Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,9 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany przyswajalne [g] 339,4 Sód [mg] 673,6 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 suma cukrów prostych [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3
2025-06-11 środa	Polożnice Podstawa	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Nektaryna 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g Kapusta czerwona duszona z ogórkiem kiszonym^ 120 g	Serek naturalny Juliko 60 g Schab Grzegorza Bieleś 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 840,1 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany przyswajalne [g] 359,2 Sód [mg] 1 370,3 Błonnik pokarmowy [g] 50 suma cukrów prostych [g] 106,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9
	Polożnice Łatwostrawna	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Nektaryna 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Buraczki gotowane oprószone^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml	Schab Grzegorza Bieleś 40 g Serek naturalny Juliko 60 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 593,1 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany przyswajalne [g] 314,9 Sód [mg] 1 218,2 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 106,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 UCK

2025-06-11 środa	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Nektaryna 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml	Schab Grzegorza Bieleś 40 g Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 679,4 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany przyswajalne [g] 335,2 Sód [mg] 414,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 suma cukrów prostych [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32
	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa z soczewicy.^ 350 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g sos curry 80 ml	Ser tostowy Lactima 2 szt filet zapiekany Giżewski 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 709 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany przyswajalne [g] 374,3 Sód [mg] 1 446,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 suma cukrów prostych [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Fasolka szparagowa z wody^ 120 g sos curry 80 ml	Pasta z sera i brokuła^ 60 g filet zapiekany Giżewski 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,7 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany przyswajalne [g] 308,7 Sód [mg] 835 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa z soczewicy.^ 350 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g sos curry 80 ml	Ser tostowy Lactima 2 szt filet zapiekany Giżewski 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 706,1 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany przyswajalne [g] 370,5 Sód [mg] 1 079 Błonnik pokarmowy [g] 62 suma cukrów prostych [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 UCK

2025-06-13 piątek	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml Kakao bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g Masło Mlekowita 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Mońki 40 g Arbuz 150 g Rozzponka 10 g Schab z Kija 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Puree z groszku i świeżej mięty^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml	Ser topiony mix Sertop 1 szt Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g 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 Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 795,7 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany przyswajalne [g] 374,9 Sód [mg] 1 812,1 Blonnik pokarmowy [g] 55,5 suma cukrów prostych [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36
	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml Kakao bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Masło Mlekowita 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieński 40 g Arbuz 150 g Rozzponka 10 g Schab z Kija 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Puree z groszku i świeżej mięty^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml	Serek naturalny Juliko 60 g Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt 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 Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638,5 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany przyswajalne [g] 335,9 Sód [mg] 1 198,9 Blonnik pokarmowy [g] 45,3 suma cukrów prostych [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7
	Polożnice Cukrzyca	Kakao bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Ligol 1 szt Rozzponka 10 g Schab z Kija 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Surówka z kapusty kiszanej^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml	Ser topiony mix Sertop 1 szt Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 636,5 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany przyswajalne [g] 369,3 Sód [mg] 1 671,8 Blonnik pokarmowy [g] 55,5 suma cukrów prostych [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3
2025-06-14 sobota	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Jabłko Prince 1 szt Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt Papryka czerwona 50 g	Zupa botwinka^ 350 ml Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka bułgarska^ 120 g sos curry 80 ml	Pasta chrzanowa 60 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,4 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany przyswajalne [g] 347,7 Sód [mg] 805,5 Blonnik pokarmowy [g] 50,3 suma cukrów prostych [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 UCK

2025-06-14 sobota	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Jabłko Prince 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml Kasza jęczmienna gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Szpinak 120 g sos curry 80 ml	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,6 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany przyswajalne [g] 289,2 Sód [mg] 557,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Jabłko Prince 1 szt Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt Papryka czerwona 50 g	Zupa botwinka^ 350 ml Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka bułgarska^ 120 g sos curry 80 ml	Pasta chrzanowa 60 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,1 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany przyswajalne [g] 342 Sód [mg] 357,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 suma cukrów prostych [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6
2025-06-15 niedziela	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany na mleku . 300 ml Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Kielbaska goleszowska 2 szt Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Brzoskwinia 150 g Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Mizeria z ogórków^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578,8 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany przyswajalne [g] 309,4 Sód [mg] 972 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 suma cukrów prostych [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml Herbata bez cukru 250 ml Bułka długa 50 g Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Kielbaska goleszowska 2 szt Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Brzoskwinia 150 g Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Marchew gotowana^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g Bułka długa 50 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt 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 Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,4 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany przyswajalne [g] 260,5 Sód [mg] 1 177,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 UCK

2025-06-15 niedziela	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Kielbaska goleszowska 2 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt Ketchup 25g 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Mizeria z ogórków^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,5 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany przyswajalne [g] 302,2 Sód [mg] 601,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 suma cukrów prostych [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2
----------------------	--------------------	---	--	---	--	---	---