

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-24 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Pomidory cherry 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka zielona 50 g	Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU) Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 885,6 Białko ogółem [g] 146,8 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany przyswajalne [g] 352,4 Sód [mg] 1 633,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 suma cukrów prostych [g] 103,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 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	Barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron gotowany 200 g (1 GLU) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pomidory cherry 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,9 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany przyswajalne [g] 319,6 Sód [mg] 1 018,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 102,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6
	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) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Pomidory cherry 50 g	Papryka zielona 100 g	Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony^ 80 g Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Ogórek zielony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,6 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany przyswajalne [g] 314,3 Sód [mg] 1 238,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 suma cukrów prostych [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 UCK

2025-11-25 wtorek	Polożnice Podstawa	Platki 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 czerwona 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) Rzodkiewka 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z dorsza oprószany^ 100 g (1 GLU, 10 GOR) Surówka coleslaw^ 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 cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 812,3 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany przyswajalne [g] 380,1 Sód [mg] 1 756,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 suma cukrów prostych [g] 116,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7
	Polożnice Latwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bulka 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	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Brokuły gotowane^ 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 biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Bulka 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] 2 246,9 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany przyswajalne [g] 328 Sód [mg] 1 011,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 107,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml 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) Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Gala 1szt 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Rzodkiewka 100 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka coleslaw^ 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] 2 203,2 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany przyswajalne [g] 310,9 Sód [mg] 1 941,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 UCK

2025-11-26 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) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 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 ogórkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem kiszonym^ 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 Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 838,2 Białko ogółem [g] 148,2 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany przyswajalne [g] 336,2 Sód [mg] 773 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 suma cukrów prostych [g] 98,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5
	Polożnice Latwostrawna	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) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Marchewka gotowana z groszkiem oprószana^ 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] 2 640,6 Białko ogółem [g] 143,4 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany przyswajalne [g] 316,8 Sód [mg] 1 007,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 102,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3
	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 żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ogórek zielony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,3 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany przyswajalne [g] 275,2 Sód [mg] 553,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28

2025-11-27 czwartek	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) 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) 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 fasolowa z ziemniakami.^ 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 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 zielona 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 787 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany przyswajalne [g] 381,3 Sód [mg] 1 140 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 suma cukrów prostych [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
	Polożnice Łatwastrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt 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 koperkowa 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) 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 Agiberia^ 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,7 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany przyswajalne [g] 314,5 Sód [mg] 871,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8
	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	Zupa fasolowa z ziemniakami.^ 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 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 zielona 50 g	Papryka zielona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,4 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany przyswajalne [g] 331,3 Sód [mg] 774,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 suma cukrów prostych [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20
2025-11-28 piątek	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 Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Ser żółty Moński 40 g Gruszka 200 g szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza oprószony^ 100 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Brukselka^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Serek waniliowy Danio 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 888,6 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany przyswajalne [g] 366,1 Sód [mg] 2 256,7 Błonnik pokarmowy [g] 52 suma cukrów prostych [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 UCK

2025-11-28 piątek	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 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	Zupa pomidorowa z ryżem^ 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) Fasolka szparagowa z wody^ 120 g (ROŚ) 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	Serek waniliowy Danio 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 493,2 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany przyswajalne [g] 320,4 Sód [mg] 1 242,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1
	Polożnice Cukrzyca	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) 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 Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem^ 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) Surówka z kapusty białej^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Rzodkiewka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,6 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany przyswajalne [g] 315,1 Sód [mg] 1 981,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24
2025-11-29 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) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) 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	Kapuśniak z białej kapusty.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Buraczki gotowane oprószane^ 120 g (1 GLU) 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 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] 2 500,3 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany przyswajalne [g] 346,9 Sód [mg] 720,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 UCK

2025-11-29 sobota	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) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Pomarańcza 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 szpinakowa 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 oprószone [^] 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] 2 271,7 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany przyswajalne [g] 302,9 Sód [mg] 473,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Mlepol 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Pomarańcza 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Pomidory cherry 100 g	Kapuśniak z białej kapusty. [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy 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)	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] 2 023,3 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 41,3 Węglowodany przyswajalne [g] 298,5 Sód [mg] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3
2025-11-30 niedziela	Polożnice Podstawa	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) 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 Jonagold 1 szt 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) Surówka meksykańska z kukurydzą [^] 120 g (ROŚ) 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 Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 761,8 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany przyswajalne [g] 317,3 Sód [mg] 1 009,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 suma cukrów prostych [g] 101,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 UCK

2025-11-30 niedziela	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bulka 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 Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszonka 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) Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bulka 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 Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany przyswajalne [g] 269,8 Sód [mg] 759,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8
	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 Mlekpól 1 szt Ketchup 25g 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszonka 10 g	Pomidory cherry 100 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) Surówka meksykańska z kukurydzą^ 120 g (ROŚ) Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 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] 2 266,1 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany przyswajalne [g] 274,4 Sód [mg] 700,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8