

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-30 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Ryż gotowany 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) Gruszka 300 g Ser żółty Maluta 40 g (7 MLE) szpinak baby 10 g Papryka zielona 50	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU) Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek zielony 50 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 726,1 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany przyswajalne [g] 367,9 Sód [mg] 1 481,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 suma cukrów prostych [g] 114,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż gotowany 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 brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Makaron gotowany 200 g (1 GLU) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486,3 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany przyswajalne [g] 344 Sód [mg] 1 051,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 118,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2
	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) Gruszka 300 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g Papryka zielona 50	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU) Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek zielony 50 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 629,2 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany przyswajalne [g] 364,8 Sód [mg] 1 130,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 suma cukrów prostych [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 UCK

2024-10-01 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) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 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 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	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 722,6 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany przyswajalne [g] 393,5 Sód [mg] 1 426,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 suma cukrów prostych [g] 128,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5
	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	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kalafior gotowany.^ 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 Bieński 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	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,1 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany przyswajalne [g] 342,9 Sód [mg] 761,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 118,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Jabiko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 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 grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieński 40 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	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,9 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany przyswajalne [g] 351,2 Sód [mg] 1 070,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,8 suma cukrów prostych [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6
	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) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt śliwka 2 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix sałat z marchewką 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) 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 bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Sałatka z buraków i ogórków konserwowych^ 120 g (10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bielez 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 801,8 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany przyswajalne [g] 348,5 Sód [mg] 1 122,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 suma cukrów prostych [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 UCK

2024-10-02 środa	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) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pyszdra szynkowa 40 g Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) 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 Buraczki gotowane oprószone^ 120 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486,9 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany przyswajalne [g] 311,4 Sód [mg] 887,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 111,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1
	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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) śliwka 2 szt Mix салат z marchewką 10 g Pyszdra szynkowa 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) 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 Surówka z kapusty białej^ 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany przyswajalne [g] 339,7 Sód [mg] 810,2 Błonnik pokarmowy [g] 56,6 suma cukrów prostych [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7
	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 zielony 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 z soczewicy.^ 350 ml (9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Brukselka^ 120 g	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 Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 087,9 Białko ogółem [g] 160,1 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany przyswajalne [g] 358,1 Sód [mg] 1 204,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 suma cukrów prostych [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 UCK

2024-10-03 czwartek	Polożnice Latwostrawna	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) Banan 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por Fasolka szparagowa zielona [^] 120 g	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	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 785,7 Białko ogółem [g] 140,4 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany przyswajalne [g] 310,2 Sód [mg] 934,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 111,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2
	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 Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por Kompot owocowy [^] 250 ml Mizeria z ogórków [^] 120 g (7 BIA)	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 Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 760,9 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany przyswajalne [g] 311,1 Sód [mg] 397,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6
2024-10-04 piątek	Polożnice Podstawa	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 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 Ostrowia 40 g (7 MLE) Jabiko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pieczarkowa 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) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana [^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 702,6 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany przyswajalne [g] 369,2 Sód [mg] 1 455,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 suma cukrów prostych [g] 111,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35
	Polożnice Latwostrawna	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 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) Jabiko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana [^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 439,3 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany przyswajalne [g] 336,6 Sód [mg] 1 211,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 118,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 UCK

2024-10-04 piątek	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa 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) Surówka z kapusty kiszzonej^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,6 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany przyswajalne [g] 357,6 Sód [mg] 1 027,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 suma cukrów prostych [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9</p>
2024-10-05 sobota	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>Zacierka 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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) śliwka 2 szt Mix sałat z burakiem 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Ogórek zielony 50</p>	<p>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 Sałatka szwedzka 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Papryka żółta 50 g Pasta z sera i rzodkiewki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,7 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany przyswajalne [g] 330,6 Sód [mg] 669,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6</p>
	<p>Polożnice Latwostrawna</p> <p>Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix sałat z burakiem 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>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 Szpinak 120 g (7 BIA, 7 MLE) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bielez 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</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,5 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany przyswajalne [g] 303,1 Sód [mg] 449,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 UCK

2024-10-05 sobota	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) śliwka 2 szt Mix салат z burakiem 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Ogórek zielony 50</p>	<p>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 Salatka szwedzka 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Papryka żółta 50 g Pasta z sera i rzodkiewki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,5 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany przyswajalne [g] 313,1 Sód [mg] 293 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 suma cukrów prostych [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3</p>
2024-10-06 niedziela	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>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) 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</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 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</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 819,5 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany przyswajalne [g] 351,3 Sód [mg] 1 387,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 103,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8</p>
2024-10-06 niedziela	<p>Polożnice Łatwostrawna</p> <p>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) 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</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 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</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,3 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany przyswajalne [g] 302,9 Sód [mg] 714,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 96,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 UCK

2024-10-06 niedziela	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ketchup 25g 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU , 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 Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 818,2 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany przyswajalne [g] 346,6 Sód [mg] 1 018,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 suma cukrów prostych [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7
----------------------	--------------------	---	---	--	---	--	--