

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-10 poniedziałek	Polożnice Podstawia	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g ( <b>7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka żółta 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,6</b> <b>Białko ogółem [g] 117,8</b> <b>Tłuszcz [g] 76,4</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 302,8</b> <b>Sód [mg] 979</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 86,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3</b>
	Polożnice Latwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,8</b> <b>Białko ogółem [g] 113,1</b> <b>Tłuszcz [g] 65,8</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 273,3</b> <b>Sód [mg] 558,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 92,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8</b>
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet drobiowy gotowany 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Papryka żółta 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,2</b> <b>Białko ogółem [g] 114,3</b> <b>Tłuszcz [g] 66,4</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 322,9</b> <b>Sód [mg] 629,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 50,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 65,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

2025-03-11 wtorek	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) 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) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem^ 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 596,5 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany przyswajalne [g] 373,5 Sód [mg] 1 374,6 Błonnik pokarmowy [g] 49 suma cukrów prostych [g] 105,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1
	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) 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 pomidorowa z ryżem^ 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 Biełuński 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 Choco Coco 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,6 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany przyswajalne [g] 321,5 Sód [mg] 693,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 93,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6
	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) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem^ 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 Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,7 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany przyswajalne [g] 349,4 Sód [mg] 1 026,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 suma cukrów prostych [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23
	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) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Pызdra szynkowa 40 g Mix salat 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) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Kapusta czerwona duszona^ 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 859,2 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany przyswajalne [g] 349,7 Sód [mg] 1 126,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 suma cukrów prostych [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

2025-03-12 środa	Polożnice Latwostrawna	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) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokuloła 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 oprószane^ 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,3 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany przyswajalne [g] 308,3 Sód [mg] 966,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4
	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 zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Mix salat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 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) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,7 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany przyswajalne [g] 330,8 Sód [mg] 792,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 suma cukrów prostych [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6
2025-03-13 czwartek	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 żółta 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	Kapuśniak z kapusty czerwonej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Mizeria z ogórków^ 120 g (7 BIA)	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 Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 051,8 Białko ogółem [g] 146,6 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany przyswajalne [g] 371,6 Sód [mg] 1 424,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 suma cukrów prostych [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9
	Polożnice Latwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa 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 Udko pieczone bez skóry^ 1 Por bukiet warzyw gotowany^ 120 g	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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,3 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany przyswajalne [g] 307,2 Sód [mg] 1 162,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

2025-03-13 czwartek	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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry <sup>^</sup> 1 Por Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 120 g (7 BIA)	Pasta z sera i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 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 Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,8 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany przyswajalne [g] 329,5 Sód [mg] 455,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9
	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 Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Gruszka 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos koperkowy . 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 Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 614 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany przyswajalne [g] 344,1 Sód [mg] 1 362,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 suma cukrów prostych [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39
	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 Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana oprószana <sup>^</sup> 120 g (1 GLU) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos koperkowy . 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 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,9 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany przyswajalne [g] 321,8 Sód [mg] 1 019,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 105,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7
2025-03-14 piątek	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 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) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos koperkowy . 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 Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany przyswajalne [g] 340,1 Sód [mg] 1 013,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 suma cukrów prostych [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

2025-03-15 sobota	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g (7 <b>ROS</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> ) Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 457 <b>Białko ogółem [g]</b> 133,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 325,9 <b>Sód [mg]</b> 1 073,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,2
	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g (7 <b>ROS</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i zielonej pietruszki <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> ) Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 293 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 306,2 <b>Sód [mg]</b> 810 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka coleslaw <sup>^</sup> 120 g (7 <b>MLE, 10 GOR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> ) Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 453,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 123 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 325,4 <b>Sód [mg]</b> 701,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

2025-03-16 niedziela	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) 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 Mandarynki 150 g 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 <sup>^</sup> 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 120 g (ROŚ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,4 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany przyswajalne [g] 301,6 Sód [mg] 982,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 suma cukrów prostych [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,8
	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) 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 Mandarynki 150 g 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 <sup>^</sup> 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Szpinak 120 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany przyswajalne [g] 254,3 Sód [mg] 721,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,7
	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 Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt Mandarynki 150 g 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 <sup>^</sup> 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 120 g (ROŚ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 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 Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,1 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany przyswajalne [g] 297,4 Sód [mg] 614 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 suma cukrów prostych [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7