

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-09 poniedziałek	Polożnice Podstawia	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) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) śliwka 2 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU) Surówka marchewka z ananase ^{m^} 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	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 Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 676,2 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany przyswajalne [g] 328,4 Sód [mg] 1 091,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 suma cukrów prostych [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6
	Polożnice Latwostrawna	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) 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 kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron gotowany 200 g (1 GLU) Surówka marchewka z ananase ^{m^} 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g 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 Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,3 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany przyswajalne [g] 331,1 Sód [mg] 668,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 110,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3
	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) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) śliwka 2 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy gotowany 80 g Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU) Surówka marchewka z ananase ^{m^} 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	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 Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,8 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany przyswajalne [g] 329,9 Sód [mg] 740,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 suma cukrów prostych [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 UCK

2024-09-10 wtorek	Polożnice Podstawa	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) 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 czerwona 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 bułgarska [^] 120 g (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 Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 615,8 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany przyswajalne [g] 389,4 Sód [mg] 1 018,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 suma cukrów prostych [g] 126,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4
	Polożnice Łatwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło 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 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 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] 408,3 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 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 czerwona 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 bułgarska [^] 120 g (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 Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,1 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany przyswajalne [g] 368,5 Sód [mg] 659,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 suma cukrów prostych [g] 105,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6
2024-09-11 środa	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) Papryka zielona 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 salat z burakiem 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 817,6 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany przyswajalne [g] 356,4 Sód [mg] 753,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 105,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 UCK

2024-09-11 środa	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) 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 sałat z burakiem 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Marchewka gotowana oprószana^ 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] 2 518,4 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany przyswajalne [g] 321,5 Sód [mg] 583,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 114,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9
	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) śliwka 2 szt Mix sałat z burakiem 10 g Pyszdra szynkowa 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 647,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany przyswajalne [g] 343,3 Sód [mg] 399,3 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 suma cukrów prostych [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37
	Polożnice Podstawa	Płatki 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) 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 jaglane 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 Mizeria z ogórków^ 120 g (7 BIA) 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 744,3 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany przyswajalne [g] 370,4 Sód [mg] 1 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 56,1 suma cukrów prostych [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 UCK

2024-09-12 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Płatki 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 Bielesz 40 g (7 BIA , 7 MLE) Banan 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g bukiet warzyw gotowany^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR)	Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 BIA , 7 MLE) 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] 2 373,6 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany przyswajalne [g] 320,3 Sód [mg] 688,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 107,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9
	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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA , 7 MLE) Banan 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Mizeria z ogórków^ 120 g (7 BIA) 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) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 548,8 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany przyswajalne [g] 354,3 Sód [mg] 696,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 suma cukrów prostych [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26
2024-09-13 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 Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (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 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 Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 708,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany przyswajalne [g] 376,3 Sód [mg] 1 064,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 suma cukrów prostych [g] 109,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5
	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 Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA , 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (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 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) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 464,7 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany przyswajalne [g] 335,5 Sód [mg] 883,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 106,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 UCK

2024-09-13 piątek	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>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 Idared 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>Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (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 koperkowy . 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 Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 731,5 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany przyswajalne [g] 392,8 Sód [mg] 487,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 suma cukrów prostych [g] 99,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6</p>
2024-09-14 sobota	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>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) 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) Gruszka 150 g Mix salat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) 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 Ogórek zielony 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] 2 388,8 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany przyswajalne [g] 314,6 Sód [mg] 655,1 Błonnik pokarmowy [g] 51 suma cukrów prostych [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8</p>
2024-09-14 sobota	<p>Polożnice Łatwostrawna</p> <p>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) Jabiko Jonagold 1 szt 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix salat z marchewką 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] 2 184,2 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany przyswajalne [g] 288,9 Sód [mg] 377,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 UCK

2024-09-14 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 Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g 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) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 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] 2 401,1 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany przyswajalne [g] 309,9 Sód [mg] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 58 suma cukrów prostych [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3</p>
2024-09-15 niedziela	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>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) 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) Fasolka szparagowa zielona^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml</p>	<p>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 Papryka czerwona 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 785,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany przyswajalne [g] 343,1 Sód [mg] 641,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7</p>
2024-09-15 niedziela	<p>Polożnice Łatwostrawna</p> <p>Płatki 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 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) Fasolka szparagowa zielona^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml</p>	<p>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</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,8 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany przyswajalne [g] 299 Sód [mg] 380 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 UCK

2024-09-15 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) Salátka z marynowanych warzyw [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleisz 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 Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 784 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany przyswajalne [g] 338,4 Sód [mg] 273 Błonnik pokarmowy [g] 52 suma cukrów prostych [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6
----------------------	--------------------	---	---	---	--	---	---