

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-01 poniedziałek	Polożnice Podstawia	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 Ogórek zielony 50 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) kiwi 2 Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa^ 350 ml (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka marchewka z anansem^ 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] 2 778,6 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany przyswajalne [g] 376,5 Sód [mg] 894,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 110,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29
	Polożnice Latwostrawna	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 pszenna 50g Mister 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 jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy gotowany 80 g Surówka marchewka z anansem^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) 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 pszenna 50g Mister 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] 2 361,7 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany przyswajalne [g] 316,6 Sód [mg] 685,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2
	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) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa^ 350 ml (1 GLU) Filet drobiowy gotowany 80 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka marchewka z anansem^ 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 1 szt Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany przyswajalne [g] 346,7 Sód [mg] 541 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 suma cukrów prostych [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 UCK

2024-07-02 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 Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Zupa botwinka^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Filet z miruny smażony 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 10 GOR) Warzywa w sosie greckim^ 120 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE)	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 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,3 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany przyswajalne [g] 383,8 Sód [mg] 1 111,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 suma cukrów prostych [g] 113,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6
	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka pszenna 50g Mister 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 Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Zupa botwinka^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB) Warzywa w sosie greckim^ 120 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Serek naturalny Juliko 60 g Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,6 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany przyswajalne [g] 336,8 Sód [mg] 448,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 111 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4
	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 Jabłko 1 Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Zupa botwinka^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Serek naturalny Juliko 60 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)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany przyswajalne [g] 356,3 Sód [mg] 715,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,7 suma cukrów prostych [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9
2024-07-03 środa	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 żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Morela 2 Pызdra szynkowa 40 g Mix salat 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rzodkiewka 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Mizeria z ogórków^ 120 g (7 BIA)	Serek naturalny Juliko 60 g 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 Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,3 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany przyswajalne [g] 345,3 Sód [mg] 721,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 UCK

2024-07-03 środa	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 pszenna 50g Mister 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 1 Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Rzodkiewka 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml Marchew gotowana [^] 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 Bułka pszenna 50g Mister 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 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 350,4 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany przyswajalne [g] 301,6 Sód [mg] 552,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 107,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1
	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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Jajo 1 szt (3 JAJ) Jabłko 1 Mix salat 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Rzodkiewka 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Mizeria z ogórków [^] 120 g (7 BIA) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 552,9 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany przyswajalne [g] 335,2 Sód [mg] 380,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 suma cukrów prostych [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3
2024-07-04 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 Biełuński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Nektaryna 150 rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Żurek z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udziec z indyka gotowany 80 g Surówka z kapusty pekińskiej [^] 120 g (10 GOR) Sos paprykowo-pomidorowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	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 kiszony 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 752,1 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany przyswajalne [g] 364,2 Sód [mg] 757,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7
	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Jabłko 1 rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	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 posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udziec z indyka gotowany 80 g Szpinak. 120 g (7 BIA , 7 MLE) Sos paprykowo-pomidorowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Pasta z sera i koperku [^] 60 g (7 BIA , 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Bułka pszenna 50g Mister 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] 2 469,7 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany przyswajalne [g] 315,7 Sód [mg] 597,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 98,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 UCK

2024-07-04 czwartek	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) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Jabłko 1 rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka gotowany 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej^ 120 g (10 GOR) Sos paprykowo-pomidorowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	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 kiszony 50 g (10 GOR)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany przyswajalne [g] 325,6 Sód [mg] 437,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 suma cukrów prostych [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6
	Polożnice Podstawa	Platki 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 Papryka żółta 50 g Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA , 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Ogórek zielony 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , ROŚ) Filet z dorsza oprószony^ 100 g (1 GLU , 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA , 7 MLE) Puree z groszku zielonego^ 120 g (ROŚ) Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml	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] 2 841,5 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany przyswajalne [g] 368,7 Sód [mg] 1 024,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 suma cukrów prostych [g] 95,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9
	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA , 7 MLE) Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA , 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Ogórek zielony 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA , 7 MLE) Puree z groszku zielonego^ 120 g (ROŚ) Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka pszenna 50g Mister 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] 2 609,7 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany przyswajalne [g] 344,4 Sód [mg] 833,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 suma cukrów prostych [g] 100,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8
	Polożnice Cukrzyca	Kakao bez cukru 250 ml (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 Bochnia 1 szt (7 BIA) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA , 7 MLE) Jabłko 1 szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Ogórek zielony 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty kiszony^ 120 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 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 Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany przyswajalne [g] 374,7 Sód [mg] 713 Błonnik pokarmowy [g] 55,2 suma cukrów prostych [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 UCK

2024-07-06 sobota	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) 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) Gruszka 150 Mix salat 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Buraczki gotowane oprószane^ 120 g (1 GLU) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i rzodkiewki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,9 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany przyswajalne [g] 377,9 Sód [mg] 700,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 suma cukrów prostych [g] 94,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29
	Polożnice Łatwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka pszenna 50g Mister 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 Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix salat 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Buraczki gotowane oprószane^ 150 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 Bieleśz 40 g (6 SOJ) Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,8 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany przyswajalne [g] 368,2 Sód [mg] 472,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 121,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
	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) Gruszka 150 Mix salat 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy gotowany 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka colesław^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) 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 Bieleśz 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,6 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany przyswajalne [g] 326,9 Sód [mg] 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 suma cukrów prostych [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6
2024-07-07 niedziela	Polożnice Podstawa	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 (6 SOJ, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej^ 120 g (10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 822,3 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany przyswajalne [g] 364,4 Sód [mg] 668,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 suma cukrów prostych [g] 102,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 UCK

2024-07-07 niedziela	Polożnice Latwostrawna	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (6 SOJ, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Óli 1 szt (5 ORZ) Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) bukiet warzyw gotowany [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleisz 40 g Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,9 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany przyswajalne [g] 311,7 Sód [mg] 350,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 95,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4
	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) Kielbaska goleszowska 2 szt (6 SOJ, 10 GOR) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt Jabłko 1 Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Óli 1 szt (5 ORZ) Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleisz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,1 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany przyswajalne [g] 350,7 Sód [mg] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 suma cukrów prostych [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27