

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-22 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytny 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) Jabłko Gala 1szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa^ 350 ml (1 GLU) Surówka z marchewki i jabłka^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml ryż brązowy gotowany 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 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 Agiberia^ 1 szt Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 761,1 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany przyswajalne [g] 359,5 Sód [mg] 1 900,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 suma cukrów prostych [g] 114,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7
	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 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 Gala 1szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR) Łopatka wieprzowa do zupy 40 g	Pomidory cherry 50 g Schab z Kija 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 Agiberia^ 1 szt Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,6 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany przyswajalne [g] 336 Sód [mg] 1 353 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 116,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1
	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) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Gala 1szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa gulaszowa^ 350 ml (1 GLU) Filet drobiowy pieczony^ 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Ogórek zielony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,5 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany przyswajalne [g] 318,4 Sód [mg] 1 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 suma cukrów prostych [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6

2025-12-23 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 żółta 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z dorsza oprószony [^] 100 g (1 GLU, 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	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 843,4 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany przyswajalne [g] 400,3 Sód [mg] 1 088,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 suma cukrów prostych [g] 113,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5
	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	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Puree z groszku i świeżej mięty [^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) 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 Agiberia [^] 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,4 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany przyswajalne [g] 355,7 Sód [mg] 836,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 108 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7
	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 Gala 1szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Papryka żółta 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (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 topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Pomidory cherry 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany przyswajalne [g] 308,9 Sód [mg] 724,6 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9
2025-12-24 środa	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) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Mix salat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Ser biały plaster Bieroński 60 (7 BIA, 7 MLE) Ser tostowy Lactima 2 (7 BIA) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 (1 GLU) Rama 10g 1 Herbata bez cukru 250 Pomidory cherry 50 cukier 5g ADM 1	Barszcz czysty 350 (9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 (7 BIA, 7 MLE) Kompot z suszek-wigilia 250 Filet z karpia oprószony [^] 100 (1 GLU, 10 GOR) Kapusta z grzybami 120	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Strucla makowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 117,8 Białko ogółem [g] 131,4 Tłuszcz [g] 121 Węglowodany przyswajalne [g] 348,7 Sód [mg] 1 496,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 113,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

2025-12-24 środa	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) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Mix sałat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 60 (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 (1 GLU) Rama 10g 1 Herbata bez cukru 250 Pomidory cherry 50 cukier 5g ADM 1	Barszcz czysty 350 (9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 Brokuły gotowane^ 120 Filet z dorsza pieczony^ 100 (10 GOR)	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Ciasto jogurtowe 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,2 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany przyswajalne [g] 266,7 Sód [mg] 927,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 101,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33
	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 Mlepol 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Mix sałat z burakiem 10 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)	Papryka żółta 100 g	Ser tostowy Lactima 2 (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 60 (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 (1 GLU) Rama 10g 1 Herbata bez cukru 250 Pomidory cherry 50	Barszcz czysty 350 (9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 (7 BIA, 7 MLE) Kompot z suszek-wigilia 250 Surówka z kapusty kiszonej^ 120 Filet z karpia pieczony^ 100 (10 GOR)	Pomidory cherry 100 g Strucla makowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,4 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany przyswajalne [g] 308 Sód [mg] 1 076,4 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8
2025-12-25 czwartek	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) Papryka żółta 50 g Masło Polmlek 10g 1 szt 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 Banan 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) rukola 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g Sernik 100 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (9 SEL) Rolada wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g^ 1 Por (1 GLU, 10 GOR) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem kiszonym^ 120 g (10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Salatka jarzynowa . 60 g (3 JAJ, 7 MLE, 10 GOR) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 011,9 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany przyswajalne [g] 357,7 Sód [mg] 1 282 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 suma cukrów prostych [g] 108,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

2025-12-25 czwartek	Polożnice Latwostrawna	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 Polmlek 10g 1 szt 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 Banan 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) rukola 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g Sernik 100 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Buraczki gotowane oprószone [^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Sałatka jarzynowa - dieta [^] 60 g (9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 568,2 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany przyswajalne [g] 296,6 Sód [mg] 740,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 109,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 50 g Masło Polmlek 10g 1 szt 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 Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) rukola 10 g	Pomidory cherry 100 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (9 SEL) Rolada wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g [^] 1 Por (1 GLU, 10 GOR) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Surówka z kapusty czerwonej. [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Sałatka jarzynowa . 60 g (3 JAJ, 7 MLE, 10 GOR) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Rzodkiewka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany przyswajalne [g] 267,6 Sód [mg] 836 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34
2025-12-26 piątek	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb pszenno-żytni 65 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Polmlek 10g 1 szt Ser żółty Mońki 40 g cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g Piernik 100 g	Zupa pieczarkowa 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) Surówka meksykańska z kukurydzą [^] 120 g (ROŚ)	Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 356,8 Białko ogółem [g] 155,9 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany przyswajalne [g] 419,4 Sód [mg] 2 152,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 suma cukrów prostych [g] 127,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

2025-12-26 piątek	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Polmlek 10g 1 szt Ser biały plaster Bieński 40 g (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Rozzponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g Piernik 100 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 bukiet warzyw gotowany^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Bułka długa 50 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 882 Białko ogółem [g] 155,7 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany przyswajalne [g] 353,9 Sód [mg] 1 590,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 123,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Polmlek 10g 1 szt Jogurt naturalny 150g Mleko 1 szt Ser żółty Mońki 40 g Pomarańcza 150 g Rozzponka 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka meksykańska z kukurydzą^ 120 g (ROŚ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Papryka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,8 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany przyswajalne [g] 288,8 Sód [mg] 1 268,4 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25
	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb pszenno-żytni 65 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 7 MLE , 11 SEZ , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Gruszka 150 g Mix salat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	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 ogórka kiszzonego^ 120 g (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 Bieleś 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,5 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany przyswajalne [g] 322,5 Sód [mg] 685 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 suma cukrów prostych [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

2025-12-27 sobota	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) kiwi 2 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix salat z marchewką 10 g	Pomidory cherry 50 g Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	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 Groszek zielony gotowany^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,2 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany przyswajalne [g] 297,1 Sód [mg] 398,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8
	Polożnice Cukrzycza	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Mlepol 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) kiwi 2 szt Mix salat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Pomidory cherry 100 g	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 ogórka kiszzonego^ 120 g (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 Bieleś 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	Rzodkiewka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,7 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany przyswajalne [g] 278,2 Sód [mg] 405,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3
2025-12-28 niedziela	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb pszenno-żytni 65 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleś 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 Udziec z indyka pieczony^ 80 g Surówka coleslaw^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) 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)	Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 568,2 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany przyswajalne [g] 352,1 Sód [mg] 1 033,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 suma cukrów prostych [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

2025-12-28 niedziela	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Kajzerka 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 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 Udziec z indyka pieczony^ 80 g Brokuły gotowane^ 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) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,4 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany przyswajalne [g] 307,1 Sód [mg] 845,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 93,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Pomidory cherry 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka colesław^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,7 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 42,9 Węglowodany przyswajalne [g] 315,8 Sód [mg] 700,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6
2025-12-29 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Pomarańcza 150 g Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Pomidory cherry 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU) Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Papryka czerwona 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 974,1 Białko ogółem [g] 154,1 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany przyswajalne [g] 356 Sód [mg] 2 104,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 suma cukrów prostych [g] 111,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

2025-12-29 poniedziałek	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron gotowany 200 g (1 GLU) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pomidory cherry 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,1 Białko ogółem [g] 142,5 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany przyswajalne [g] 317,8 Sód [mg] 1 100,3 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 105,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Pomarańcza 150 g Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Pomidory cherry 50 g	Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR)	Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony^ 80 g Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Papryka czerwona 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Papryka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 548,9 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany przyswajalne [g] 323,2 Sód [mg] 2 015,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 suma cukrów prostych [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25
2025-12-30 wtorek	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) 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) Rzodkiewka 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z dorsza oprószony^ 100 g (1 GLU, 10 GOR) Fasolka szparagowa z wody^ 120 g (ROŚ) 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 Papryka czerwona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 663,2 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany przyswajalne [g] 377,9 Sód [mg] 1 262,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 suma cukrów prostych [g] 109,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

2025-12-30 wtorek	Polożnice Łatwostrawna	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszpionka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Fasolka szparagowa z wody^ 120 g (ROŚ) 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) Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,6 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany przyswajalne [g] 336,9 Sód [mg] 1 017,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 107,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5
	Polożnice Cukrzyca	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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Gala 1szt 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszpionka 10 g	Rzodkiewka 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka coleslaw^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Papryka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany przyswajalne [g] 301,7 Sód [mg] 713,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6
	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) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix salát z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 940,8 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany przyswajalne [g] 355,7 Sód [mg] 1 539,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 suma cukrów prostych [g] 109,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3

2025-12-31 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 mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix sałat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Kalafior gotowany 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Serek waniliowy Danio 1 szt Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 730,2 Białko ogółem [g] 143,5 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany przyswajalne [g] 317,2 Sód [mg] 1 013,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 115,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36
	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 konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Mlepol 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Mix sałat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Rzodkiewka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 357,9 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany przyswajalne [g] 314,2 Sód [mg] 1 266,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29