

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 UCK

|                         |                        | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2                                                                                           | 3                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5                                                                                                                                                                                                                                                              | 6                                                                                                                        | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2025-05-26 poniedziałek | Polożnice Podstawa     | Zacierka na mleku .<br>300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru<br>250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Masło Mlekowita 10g<br>1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>filet zapiekany<br>Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Gruszka 150 g<br>Ser żółty Mońki 40 g<br>szpinak baby 10 g<br>Papryka zielona 50 g                                                       | Ciastko kokosowe<br>Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml ( <b>7 BIA, 9 SEL</b> )<br>Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g<br>Kompot owocowy^ 250 ml<br>Makaron razowy gotowany 200 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Filet drobiowy pieczony^ 80 g<br>Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> ) | Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Schab Cygański<br>Dobra Marka 40 g<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt | Antybaton Łowicz<br>Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt ( <b>1 GLU, 7 MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 780,7<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>127,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 73,9<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b><br>372,5<br><b>Sód [mg]</b> 1 639,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36  |
|                         | Polożnice Łatwastrawna | Zacierka na mleku .<br>300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru<br>250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Masło Mlekowita 10g<br>1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>filet zapiekany<br>Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g<br>Jabłko Prince 1 szt<br>Ser biały plaster<br>Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>szpinak baby 10 g | Ciastko kokosowe<br>Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Makaron gotowany 200 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g<br>Kompot owocowy^ 250 ml<br>Filet drobiowy pieczony^ 80 g<br>Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )            | Pomidory cherry 50 g<br>Schab Cygański<br>Dobra Marka 40 g<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt                          | Antybaton Łowicz<br>Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt ( <b>1 GLU, 7 MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 485,9<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>121,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 64,5<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b><br>333,7<br><b>Sód [mg]</b> 687,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 110,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,2  |
|                         | Polożnice Cukrzyca     | Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru<br>250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Masło Mlekowita 10g<br>1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt<br>filet zapiekany<br>Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Gruszka 150 g<br>Ser żółty Mońki 40 g<br>szpinak baby 10 g<br>Papryka zielona 50 g                                                                                 | Ciastko kokosowe<br>Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml ( <b>7 BIA, 9 SEL</b> )<br>Filet drobiowy pieczony^ 80 g<br>Makaron razowy gotowany 200 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g<br>Kompot owocowy^ 250 ml<br>Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> ) | Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Schab Cygański<br>Dobra Marka 40 g<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml                        | Antybaton Łowicz<br>Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt ( <b>1 GLU, 7 MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 699,5<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>121,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 73,1<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b><br>354,9<br><b>Sód [mg]</b> 1 263,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 60,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,6 |

|                   |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-27 wtorek | Polożnice Podstawa     | Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Schab na kartki Nikpol 40 g<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Banan 1 szt<br>Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Rozszponka 10 g               | Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )<br>Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml<br>Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>4 RYB, 10 GOR</b> )<br>brukselka 100 g<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )                            | Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )<br>Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Papryka zielona 50 g<br>cukier 5g ADM 1 szt         | Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 481,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 103,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 56,6<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 359,8<br><b>Sód [mg]</b> 929,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8 |
|                   | Polożnice Łatwostrawna | Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidory cherry 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Schab na kartki Nikpol 40 g<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Banan 1 szt<br>Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Rozszponka 10 g | Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml<br>Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>4 RYB, 10 GOR</b> )<br>Groszek zielony gotowany^ 120 g<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )                 | Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )<br>Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidory cherry 50 g<br>cukier 5g ADM 1 szt | Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 368,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 112,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 54,6<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 334,1<br><b>Sód [mg]</b> 686,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2 |
|                   | Polożnice Cukrzyca     | Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )<br>Schab na kartki Nikpol 40 g<br>Jabłko Prince 1 szt<br>Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Rozszponka 10 g                                   | Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )<br>Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>4 RYB, 10 GOR</b> )<br>Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml<br>Surówka bułgarska^ 120 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> ) | Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )<br>Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Papryka zielona 50 g                                | Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 330,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 94,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 53,1<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 338,3<br><b>Sód [mg]</b> 581,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,6   |

|                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-28 środa | Polożnice Podstawa     | Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Mandarynki 150 g<br>Pyzdra szynkowa 40 g<br>Mix salat z burakiem 10 g         | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU</b> )                         | Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> )<br>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt | Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt ( <b>1 GLU, 7 MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 872,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 121,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 94,1<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 354,4<br><b>Sód [mg]</b> 1 120,6<br><b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 49,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35 |
|                  | Polożnice Łatwostrawna | Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidory cherry 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Mandarynki 150 g<br>Pyzdra szynkowa 40 g<br>Mix salat z burakiem 10 g | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU</b> )<br>bitka schabowa gotowana 80 g<br>Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> ) | Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> )<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidory cherry 50 g<br>cukier 5g ADM 1 szt                          | Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt ( <b>1 GLU, 7 MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 502,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 127,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 77,1<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 298,7<br><b>Sód [mg]</b> 894<br><b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 37,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,9    |
|                  | Polożnice Cukrzycy     | Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Mandarynki 150 g<br>Mix salat z burakiem 10 g<br>Pyzdra szynkowa 40 g                                 | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>Surówka z kapusty białej <sup>^</sup> 120 g<br>bitka schabowa gotowana 80 g<br>Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )                     | Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )                        | Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt ( <b>1 GLU, 7 MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 701,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 123,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 80,9<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 336,5<br><b>Sód [mg]</b> 787,4<br><b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 53,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 82<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,8    |

|                     |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-29 czwartek | Polożnice Podstawa     | Makaron krajanka na mleku 300 ml (7 BIA, 7 MLE)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)<br>Rzodkiewka 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ser biały plaster<br>Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)<br>kiwi 2 szt<br>rukola 10 g<br>Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ)                                   | Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)<br>Ogórek zielony 50 g                  | Kapuśniak z kapusty czerwonej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL)<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE)<br>Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml<br>Udziec z indyka pieczony^ 80 g<br>Salatka szwedzka 120 g (10 GOR)<br>sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)      | Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA)<br>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidory cherry 50 g                    | Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)<br>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 878<br>Białko ogółem [g] 130,2<br>Tłuszcz [g] 76,3<br>Węglowodany przyswajalne [g] 384<br>Sód [mg] 1 517,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 56,5<br>suma cukrów prostych [g] 85,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30        |
|                     | Polożnice Łatwastrawna | Makaron krajanka na mleku 300 ml (7 BIA, 7 MLE)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt (1 GLU)<br>Pomidory cherry 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ser biały plaster<br>Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)<br>kiwi 2 szt<br>rukola 10 g<br>Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ)                     | Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)<br>Pomidory cherry 50 g                 | Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE)<br>Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml<br>Udziec z indyka pieczony^ 80 g<br>bukiet warzyw gotowany^ 120 g<br>sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR) | Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE)<br>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt (1 GLU)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidory cherry 50 g | Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)<br>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,5<br>Białko ogółem [g] 120<br>Tłuszcz [g] 54,3<br>Węglowodany przyswajalne [g] 307,9<br>Sód [mg] 806,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,7<br>suma cukrów prostych [g] 76,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9      |
|                     | Polożnice Cukrzyca     | Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)<br>Rzodkiewka 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt<br>Ser biały plaster<br>Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)<br>kiwi 2 szt<br>rukola 10 g<br>Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ)                                                | Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)<br>Ogórek zielony 50 g                  | Kapuśniak z kapusty czerwonej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL)<br>Kasza pęczak gotowana 200 g<br>Udziec z indyka pieczony^ 80 g<br>Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml<br>Salatka szwedzka 120 g (10 GOR)<br>sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)                               | Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA)<br>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidory cherry 50 g                                           | Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)<br>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,5<br>Białko ogółem [g] 116,6<br>Tłuszcz [g] 72,7<br>Węglowodany przyswajalne [g] 342,4<br>Sód [mg] 803,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 55,3<br>suma cukrów prostych [g] 60,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23      |
| 2025-05-30 piątek   | Polożnice Podstawa     | Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)<br>Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE)<br>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Papryka zielona 50 g<br>Ser żółty Mońki 40 g<br>Jabłko Ligol 1 szt<br>Rozszponka 10 g<br>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)<br>Pomidory cherry 50 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)<br>Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR)<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE)<br>Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g<br>Kompot owocowy^ 250 ml<br>Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)         | Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE)<br>Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ)<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ogórek zielony 50 g                   | Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)<br>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672,5<br>Białko ogółem [g] 112,1<br>Tłuszcz [g] 68,5<br>Węglowodany przyswajalne [g] 375,5<br>Sód [mg] 1 737,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 53,4<br>suma cukrów prostych [g] 120,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 |

|                   |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-30 piątek | Polożnice Łatwostrawna | Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Kakao bez cukru 250 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> )<br>Masło Mlekowita 10g<br>1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidory cherry 50 g<br>Ser biały plaster<br>Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Jabłko Ligol 1 szt<br>Roszponka 10 g<br>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 <b>GOR</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody^ 120 g (ROŚ)<br>Kompot owocowy^ 250 ml<br>Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) | Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> )<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidory cherry 50 g                                                                 | Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 569,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 111,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71,8<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 345,6<br><b>Sód [mg]</b> 1 169,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 126<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,1    |
|                   | Polożnice Cukrzyca     | Kakao bez cukru 250 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> )<br>Papryka zielona 50 g<br>Masło Mlekowita 10g<br>1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )<br>Ser żółty Moński 40 g<br>Jabłko Ligol 1 szt<br>Roszponka 10 g<br>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> )                                                                                                      | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 <b>GOR</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g<br>Kompot owocowy^ 250 ml<br>Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )          | Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 <b>MLE</b> )<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek zielony 50 g                                                                                     | Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 543,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 106,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,3<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 341,5<br><b>Sód [mg]</b> 1 293,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,5 |
|                   | Polożnice Podstawa     | Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Masło Mlekowita 10g<br>1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )<br>Gruszka 150 g<br>Mix салат z marchewką 10 g<br>Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> )                                                                   | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> )<br>Papryka żółta 50 g                                   | Zupa ziemniaczana^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Soczewica gotowana 200 g<br>Kompot owocowy^ 250 ml<br>Filet drobiowy pieczony^ 80 g<br>Surówka colesław^ 120 g (7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Sos musztardowy 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> )                                                | Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym^ 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidory cherry 50 g | Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b> )<br>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> )                     | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 575,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 133,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 327,1<br><b>Sód [mg]</b> 772,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 UCK

|                      |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-31 sobota    | Polożnice Łatwostrawna | Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidory cherry 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Jabłko Ligol 1 szt<br>Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Mix salat z marchewką 10 g                       | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g                 | Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Kasza jecmienna gotowana 200 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g<br>Brokuły gotowane <sup>^</sup> 120 g<br>Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )         | Pasta z sera i brokołu <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Szynka Grzegorza Bieleś 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidory cherry 50 g                  | Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )              | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 471,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 118,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 72,6<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 314,5<br><b>Sód [mg]</b> 977,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24    |
|                      | Polożnice Cukrzyca     | Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Gruszka 150 g<br>Mix salat z marchewką 10 g<br>Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )                                                                       | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Papryka żółta 50 g                   | Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Soczewica gotowana 200 g<br>Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>Surówka colesław <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 MLE, 10 GOR</b> )<br>Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )       | Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> )<br>Szynka Grzegorza Bieleś 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidory cherry 50 g | Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )<br>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )              | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 468,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 123,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 63,8<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 321,4<br><b>Sód [mg]</b> 324,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,9    |
| 2025-06-01 niedziela | Polożnice Podstawa     | Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Papryka zielona 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kielbaska goleszowska 2 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> )<br>Ketchup 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomarańcza 150 g<br>Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> )<br>Roszponka 10 g | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>9 SEL</b> )<br>Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA</b> )<br>Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml | Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Rzodkiewka 50 g<br>cukier 5g ADM 1 szt                                              | Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt ( <b>1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 648,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 103,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 102,4<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 303,5<br><b>Sód [mg]</b> 987,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,3 |

|                      |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-01 niedziela | Polożnice Łatwostrawna | <p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Bulka długa 50 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kielbaska goleszowska 2 szt (<b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b>)</p> <p>Ketchup 25g 1 szt</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Pomarańcza 150 g</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>Roszpinka 10 g</p> | <p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> | <p>Rosół z makaronem^ 350 ml (<b>9 SEL</b>)</p> <p>Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Szpinak. 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml</p>    | <p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g</p> <p>Bulka długa 50 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> | <p>Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (<b>1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p>Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,5</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 101,1</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 100,6</b></p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g] 246,1</b></p> <p><b>Sód [mg] 1 128,4</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 40,3</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 78,4</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47</b></p> |
|                      | Polożnice Cukrzycy     | <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Papryka zielona 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kielbaska goleszowska 2 szt (<b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Ketchup 25g 1 szt</p> <p>Pomarańcza 150 g</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>Roszpinka 10 g</p>                     | <p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> | <p>Rosół z makaronem^ 350 ml (<b>9 SEL</b>)</p> <p>Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Mizeria z ogórków^ 120 g (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml</p> | <p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p>             | <p>Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (<b>1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p>Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 588,6</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 99,1</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 98,8</b></p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g] 299,3</b></p> <p><b>Sód [mg] 618,9</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 52,6</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 61,1</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2</b></p>   |