

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-03-24 poniedziałek	Polożnice Podstawowa	Makaron krajanka 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) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 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) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek zielony 50 g 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 554 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 327,8 <b>Sód [mg]</b> 1 123,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,7
	Polożnice Łatwostrawna	Makaron krajanka 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) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Ryż gotowany 200 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 261,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 289,5 <b>Sód [mg]</b> 558,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,9
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) 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 Jonagold 1 szt 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) Filet drobiowy pieczony^ 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek zielony 50 g 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 681,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 351,9 <b>Sód [mg]</b> 756,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 UCK

2025-03-25 wtorek	Polożnice Podstawowa	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Surówka z kapusty pekińskiej.^ 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 topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,8 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany przyswajalne [g] 375,2 Sód [mg] 1 372 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 102,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) bukiet warzyw gotowany^ 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,1 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany przyswajalne [g] 326,1 Sód [mg] 674,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 93,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Jabiko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 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 Bieński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,5 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany przyswajalne [g] 346,6 Sód [mg] 1 024,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 suma cukrów prostych [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9
	Polożnice Podstawowa	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) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa solferino^ 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 coleslaw^ 120 g (7 MLE, 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 996,4 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 109,5 Węglowodany przyswajalne [g] 348,2 Sód [mg] 1 231,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 suma cukrów prostych [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 UCK

2025-03-26 środa	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 Pyszdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleś 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 503,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 274,9 <b>Sód [mg]</b> 958,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,8
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Mandarynki 150 Mix салат z burakiem 10 g Pyszdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa solferino <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka coleslaw <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 MLE, 10 GOR</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleś 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 838,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 336,8 <b>Sód [mg]</b> 904,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,3
2025-03-27 czwartek	Polożnice Podstawa	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) kiwi 2 szt Roszponka 10 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Udko pieczone . 1 Por ( <b>1 GLU</b> ) Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Ser tostowy Lactima 2 szt ( <b>7 BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 064,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 154,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 358 <b>Sód [mg]</b> 1 252,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 UCK

2025-03-27 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kiwi 2 szt Roszponka 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Udko pieczone bez skóry^ 1 Por Szpinak 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,7 Białko ogółem [g] 143,8 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany przyswajalne [g] 290 Sód [mg] 1 068,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kiwi 2 szt Roszponka 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami.^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry^ 1 Por Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> ) Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 704,5 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany przyswajalne [g] 324,2 Sód [mg] 519 Błonnik pokarmowy [g] 54 suma cukrów prostych [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4
2025-03-28 piątek	Polożnice Podstawa	Zacierka na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g Ser żółty Moński 40 g Jabłko Jonagold 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Puree z groszku i świeżej mięty^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> )	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 928,7 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany przyswajalne [g] 388,5 Sód [mg] 1 518,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 suma cukrów prostych [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6
	Polożnice Łatwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Puree z groszku i świeżej mięty^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695,3 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany przyswajalne [g] 356 Sód [mg] 908,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 suma cukrów prostych [g] 103,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 UCK

2025-03-28 piątek	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>Kakao bez cukru 250 ml (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>) Ser żółty Moński 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 9 SEL</b>) Filet z dorsza pieczony<sup>^</sup> 100 g (<b>10 GOR</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Surówka bułgarska<sup>^</sup> 120 g (<b>10 GOR</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU</b>)</p>	<p>Ser topiony mix Sertop 1 szt (<b>7 MLE</b>) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy 50 g (<b>10 GOR</b>)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (<b>7 MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 558,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 356,1 <b>Sód [mg]</b> 1 008,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3</p>
	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>Ryż gotowany na mleku 300 ml (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Pomarańcza 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Surówka meksykańska z kukurydzą<sup>^</sup> 120 g (<b>ROŚ</b>) sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b>) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (<b>6 SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (<b>7 MLE</b>) Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 469,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 345,5 <b>Sód [mg]</b> 635 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4</p>
2025-03-29 sobota	<p>Polożnice Łatwostrawna</p> <p>Ryż gotowany na mleku 300 ml (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Pomarańcza 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Mix sałat z marchewką 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<b>1 GLU</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Marchewka gotowana oprószana<sup>^</sup> 120 g (<b>1 GLU</b>) sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i zielonej pietruszki<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (<b>6 SOJ</b>) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (<b>7 MLE</b>) Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 203,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 298,5 <b>Sód [mg]</b> 423,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9</p>
	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>) Ser biały plaster Bieroński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Pomarańcza 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Surówka meksykańska z kukurydzą<sup>^</sup> 120 g (<b>ROŚ</b>) sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b>) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (<b>6 SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (<b>7 MLE</b>) Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 421,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 336,1 <b>Sód [mg]</b> 266,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 UCK

2025-03-30 niedziela	Polożnice Podstawa	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Gruszka 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) rukola 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) bruksełka 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 601,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 102,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 99,9 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 299,4 <b>Sód</b> [mg] 1 199,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 48,3
	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) rukola 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g ( <b>ROS</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 399,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 100 <b>Tłuszcz</b> [g] 98,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 260,4 <b>Sód</b> [mg] 956,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 48,3
	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt Gruszka 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) rukola 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sałatka szwedzka 120 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 572,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 97,4 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 303,8 <b>Sód</b> [mg] 576,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 46,4