

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-02-23 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-17 poniedziałek	Polożnice Podstawna	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 Ogórek zielony 50 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Gruszka 150 g Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszanej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka żółta 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,8 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany przyswajalne [g] 330 Sód [mg] 747,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 94,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8
	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) Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,8 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany przyswajalne [g] 296,7 Sód [mg] 560 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Gruszka 150 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszanej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy gotowany 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Papryka żółta 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,4 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany przyswajalne [g] 331,5 Sód [mg] 396,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 suma cukrów prostych [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-02-23 UCK

2025-02-18 wtorek	Polożnice Podstawa	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA , 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	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 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 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] 2 522,8 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany przyswajalne [g] 373 Sód [mg] 955,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 suma cukrów prostych [g] 97,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1
	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) 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 selerowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB , 10 GOR) Fasolka szparagowa z wody [^] 120 g (ROS) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU , 9 SEL , 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,5 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany przyswajalne [g] 334,2 Sód [mg] 723,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 96,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6
	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) Roszponka 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 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 biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,9 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany przyswajalne [g] 354,1 Sód [mg] 683,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,6 suma cukrów prostych [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23
2025-02-19 środa	Polożnice Podstawa	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony 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) brukselka 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 Ogórek zielony 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] 2 860,8 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany przyswajalne [g] 350,6 Sód [mg] 1 133,2 Błonnik pokarmowy [g] 46 suma cukrów prostych [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-02-23 UCK

2025-02-19 środa	Polożnice Łatwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pyszdra szynkowa 40 g Mix salat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 677,2 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany przyswajalne [g] 317,3 Sód [mg] 978,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 99,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5
	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) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Mix salat z burakiem 10 g Pyszdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony 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 Ogórek zielony 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,8 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany przyswajalne [g] 332,4 Sód [mg] 842,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 suma cukrów prostych [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3
2025-02-20 czwartek	Polożnice Podstawa	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g 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 kiszony 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,3 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany przyswajalne [g] 370,2 Sód [mg] 1 693,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 suma cukrów prostych [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-02-23 UCK

2025-02-20 czwartek	Polożnice Łatwostrawna	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 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 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 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) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,8 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany przyswajalne [g] 347 Sód [mg] 1 038,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 103 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3
	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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 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 jarzynowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 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) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 748,8 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany przyswajalne [g] 386,4 Sód [mg] 728,3 Błonnik pokarmowy [g] 59,4 suma cukrów prostych [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4
2025-02-21 piątek	Polożnice Podstawa	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Puree z groszku i świeżej mięty^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka zielona 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 778,5 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany przyswajalne [g] 368,4 Sód [mg] 1 154,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 suma cukrów prostych [g] 104,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Puree z groszku i świeżej mięty^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany przyswajalne [g] 330 Sód [mg] 919 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 104,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-02-23 UCK

2025-02-21 piątek	<p>Polożnice Cukrzyca</p> <p>Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty czerwonej[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony[^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka coleslaw[^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot owocowy[^] 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,5 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany przyswajalne [g] 352,2 Sód [mg] 1 030,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,9 suma cukrów prostych [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5</p>
2025-02-22 sobota	<p>Polożnice Podstawa</p> <p>Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Pomarańcza 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy[^] 250 ml Filet drobiowy pieczony[^] 80 g Surówka bułgarska[^] 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) 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 Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,3 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany przyswajalne [g] 336,5 Sód [mg] 683,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7</p>
2025-02-22 sobota	<p>Polożnice Latwostrawna</p> <p>Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix салат z marchewką 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa szpinakowa 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 Marchewka gotowana oprószana[^] 120 g (1 GLU) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera i zielonej pietruszki[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE) Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,5 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany przyswajalne [g] 316,2 Sód [mg] 485,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 101,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-02-23 UCK

2025-02-22 sobota	Polożnice Cukrzyca	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Pomarańcza 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka bułgarska [^] 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany przyswajalne [g] 330,9 Sód [mg] 249,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 suma cukrów prostych [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4
2025-02-23 niedziela	Polożnice Podstawa	Platki 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) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Sałatka szwedzka 120 g (10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,9 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany przyswajalne [g] 311 Sód [mg] 1 189,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,2
2025-02-23 niedziela	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) bukiet warzyw gotowany [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,4 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany przyswajalne [g] 268,7 Sód [mg] 959,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-02-23 UCK

2025-02-23 niedziela	Położnice Cukrzyca Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Sałatka szwedzka 120 g (10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany przyswajalne [g] 304 Sód [mg] 578,9 Błonnik pokarmowy [g] 47 suma cukrów prostych [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4
----------------------	---	---	---	---	---	---