

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-07-29, poniedziałek	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ZYT</b>)</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Brzoskwinia 1 szt</p> <p>Ser żółty Maluta 40 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Sokólski 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Papryka zielona 50 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ryż brązowy z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynekami<sup>^</sup> 300 g (<b>1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 11 SEZ</b>)</p> <p>Surówka marchewka z ananasem<sup>^</sup> 120 g</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,3</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 96,2</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 57,4</b></p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g] 342,6</b></p> <p><b>Sód [mg] 1 260,5</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 44,3</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 114,5</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9</b></p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Brzoskwinia 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieroński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Sokólski 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynekami<sup>^</sup> 300 g (<b>1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 11 SEZ</b>)</p> <p>Surówka marchewka z ananasem<sup>^</sup> 120 g</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,1</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 85,3</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 47,9</b></p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g] 324,7</b></p> <p><b>Sód [mg] 833</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 28,8</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 113,4</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1</b></p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Brzoskwinia 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieroński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p>Papryka zielona 50 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g</p> <p>ryż brązowy gotowany 200 g</p> <p>Surówka marchewka z ananasem<sup>^</sup> 120 g</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Sos musztardowy 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b>)</p>	<p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,2</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 120,5</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 62,7</b></p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g] 311,2</b></p> <p><b>Sód [mg] 747,5</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 52,4</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 63,9</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 UCK

2024-07-30 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml ( <b>1 GLU</b> ) Papryka zielona 50 g	Zupa botwinka <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>4 RYB, 10 GOR</b> ) Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) 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> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) 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> ) cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 810,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 415,4 <b>Sód [mg]</b> 1 095,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 129,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,9
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 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> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa botwinka <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>4 RYB, 10 GOR</b> ) Kalafior gotowany. <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) 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> ) Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 513,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 366 <b>Sód [mg]</b> 431,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 120,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml 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> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Papryka zielona 50 g	Zupa botwinka <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>4 RYB, 10 GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) 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> ) Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) 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> )	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 582,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 375,5 <b>Sód [mg]</b> 737,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 58,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 UCK

2024-07-31 środa	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>)</p> <p>Papryka żółta 50 g</p> <p>Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Ser żółty Ostrowia 40 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Morela 2 szt</p> <p>Mix sałat z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 250 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy^ 250 ml</p> <p>Bitka schabowa pieczona^ 80 g</p> <p>Mizeria z ogórków^ 120 g (<b>7 BIA</b>)</p>	<p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Agiberia^ 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 317,6</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 113,3</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 63,8</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 303,6</p> <p><b>Sód [mg]</b> 749,1</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,5</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 81</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,5</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Morela 2 szt</p> <p>Mix sałat z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami.^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy^ 250 ml</p> <p>Szpinak. 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Bitka schabowa pieczona^ 80 g</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</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 Agiberia^ 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 248,2</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 109,6</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 63,9</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 287,3</p> <p><b>Sód [mg]</b> 577,1</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,5</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,6</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Papryka żółta 50 g</p> <p>Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g</p> <p>Morela 2 szt</p> <p>Mix sałat z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 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>Zupa selerowa z ziemniakami.^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 250 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy^ 250 ml</p> <p>Mizeria z ogórków^ 120 g (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Bitka schabowa pieczona^ 80 g</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 416,4</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 98</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 72,5</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 311,5</p> <p><b>Sód [mg]</b> 444,5</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,2</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,5</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 UCK

2024-08-01 czwartek	Podstawowa UCK	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> ) Nektaryna 150 g Szynka na kartki Nikpol 40 g rukola 10 g	Napój kokosowy 330 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 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 Crunchy Kokos 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 607,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 132,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 361,9 <b>Sód [mg]</b> 780,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,3
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 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 Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Nektaryna 150 g Szynka na kartki Nikpol 40 g rukola 10 g	Napój kokosowy 330 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Brokuły gotowane.^ 120 g sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i koperku^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 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	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 171 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 297,9 <b>Sód [mg]</b> 489,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	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 Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Nektaryna 150 g rukola 10 g Szynka na kartki Nikpol 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) 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 ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i koperku^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</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 Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 287,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 60 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 301,3 <b>Sód [mg]</b> 324,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 UCK

2024-08-02 piątek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Papryka żółta 50 g Pasta z sera i rzodkiewki^ 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt owocowy Sokólski 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Puree z groszku i świeżej mięty^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 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 cukier 5g ADM 1 szt Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> )	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 579 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 344,6 <b>Sód [mg]</b> 809,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt owocowy Sokólski 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Puree z groszku i świeżej mięty^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml sos cytrynowy 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 503,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 317,5 <b>Sód [mg]</b> 568 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Pasta z sera i rzodkiewki^ 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jabiko 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Surówka coleslaw^ 120 g (7 <b>MLE, 10 GOR</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml sos cytrynowy 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 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 Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 547,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 361,6 <b>Sód [mg]</b> 685,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 UCK

2024-08-03 sobota	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 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 Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Gruszka 150 g Mix салат z burakiem 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (<b>1 GLU</b>) Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Salatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli^ 120 g (<b>10 GOR</b>) sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</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>Mus owocowy Agiberia^ 1 szt</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,1</b> <b>Białko ogółem [g] 108,4</b> <b>Tłuszcz [g] 41,9</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 372</b> <b>Sód [mg] 930,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 115,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4</b></p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 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 Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Banan 1 szt Mix салат z burakiem 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<b>1 GLU</b>) Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Buraczki gotowane oprószane^ 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^ 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>Mus owocowy Agiberia^ 1 szt</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379</b> <b>Białko ogółem [g] 110</b> <b>Tłuszcz [g] 49</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 360,7</b> <b>Sód [mg] 688,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 138,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18</b></p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<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 Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Gruszka 150 g Mix салат z burakiem 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>) Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z ogórka kiszzonego^ 120 g (<b>10 GOR</b>) sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</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>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (<b>7 MLE</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,1</b> <b>Białko ogółem [g] 107,2</b> <b>Tłuszcz [g] 52,1</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 337,4</b> <b>Sód [mg] 303,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 53,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 UCK

2024-08-04 niedziela	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Idared 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kapusta biała duszona <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU, 10 GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 676,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 94 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 329,8 <b>Sód [mg]</b> 633,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,1
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Idared 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g 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 Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 341,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 286,6 <b>Sód [mg]</b> 326,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt Jabłko Idared 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Olif 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej. <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 690,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 332,7 <b>Sód [mg]</b> 305,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,2