

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	Podstawowa UCK	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ) Piernik 100 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Rolada wp z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 150 g (6 SOJ) Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,8 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany przyswajalne [g] 308,5 Sód [mg] 3 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 300 ml Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ) Piernik 100 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) bukiet warzyw z olejem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Bułka długa 50 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,9 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany przyswajalne [g] 292,2 Sód [mg] 2 694,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por (9 SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 748,3 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany przyswajalne [g] 199 Sód [mg] 3 775 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

2024-01-02 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb pszenno-żytni 65 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 100 g (10 GOR) Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ^A 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka ^A 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona ^A 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 792,1 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany przyswajalne [g] 377,5 Sód [mg] 2 067,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 103,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9
	Łatwostrawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor ^A 100 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta ^A 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka ^A 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona ^A 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 645 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany przyswajalne [g] 370,1 Sód [mg] 1 363,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 104,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor ^A 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta ^A 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kasza pęczak 200 g Surówka z marchewki i jabłka ^A 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 118,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany przyswajalne [g] 283,2 Sód [mg] 2 535 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 suma cukrów prostych [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

2024-01-03 środa	Podstawowa UCK	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	kiwi 2 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa grochowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 ŁUB, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Filet z miruny smażony 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB) Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA, 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Ser topiony Lactima 1 szt Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 643,9 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany przyswajalne [g] 340,9 Sód [mg] 2 801,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Krupnik z ziemniakami ^{^D} 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 ŁUB) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Brokuły gotowane [^] 150 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rozszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 231,8 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany przyswajalne [g] 307 Sód [mg] 1 693 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Krupnik z ziemniakami ^{^D} 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 ŁUB) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA, 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 042,2 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany przyswajalne [g] 277,3 Sód [mg] 2 668,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 suma cukrów prostych [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3
2024-01-04 czwartek	Podstawowa UCK	Płatki jęczmieńne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpol 60 g	Banan 1 szt Kefir 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ryż na sypko . 200 g Kompot b.c. 300 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość energetyczna[kcal] 2 664,9 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany przyswajalne [g] 301,1 Sód [mg] 4 609,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

2024-01-04 czwartek	Łatwo strawna UCK	Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpol 60 g	Banan 1 szt Kefir 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ryż na sypko . 200 g Kompot b.c. 300 ml Udko gotowane. 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Szpinak. 150 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość energetyczna[kcal] 2 462,2 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany przyswajalne [g] 282 Sód [mg] 3 249,7 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekpol 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) ryż brązowy na sypko 200 g Udko gotowane. 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość energetyczna[kcal] 2 381,6 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany przyswajalne [g] 247,7 Sód [mg] 5 371,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4
2024-01-05 piątek	Podstawowa UCK	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU, 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Marchewka z groszkiem . 150 g (1 GLU, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 801 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany przyswajalne [g] 363,5 Sód [mg] 3 624,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9
	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Marchew gotowana [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 446,6 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany przyswajalne [g] 335,4 Sód [mg] 3 548,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

2024-01-05 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor ^A 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki ^A 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty kiszzonej ^A 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany przyswajalne [g] 271,9 Sód [mg] 3 972,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3
	Podstawowa UCK	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Piemik 100	Zupa ogórkowa z ziemniakami ^A 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem ^A 150 g (6 SOJ) Kompot b.c. 300 ml	Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Sałata lodowa 10 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Owsianka z owocami Dawtona ^A 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 723,2 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany przyswajalne [g] 340,1 Sód [mg] 3 480,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7
	Łatwo strawna UCK	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor ^A 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Piemik 100	Zupa szpinakowa z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 80 g Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Buraczki gotowane oprószone ^A 150 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml	Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Owsianka z owocami Dawtona ^A 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 659,7 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany przyswajalne [g] 351,3 Sód [mg] 1 556,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 103,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3
2024-01-06 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 80 g Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Surówka bułgarska ^A 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Sałata lodowa 10 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,5 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany przyswajalne [g] 245,2 Sód [mg] 3 555,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 80 g Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Surówka bułgarska ^A 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Sałata lodowa 10 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,5 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany przyswajalne [g] 245,2 Sód [mg] 3 555,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

2024-01-07 niedziela	Podstawowa UCK	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 9 SEL, 12 SO2) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek kiszony . 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 313,7 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany przyswajalne [g] 253,5 Sód [mg] 4 353,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26
	Łatwo strawna UCK	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Bułka długa 50 g (1 GLU) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 355 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany przyswajalne [g] 240,6 Sód [mg] 3 744,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 1 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	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 9 SEL, 12 SO2) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek kiszony . 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 196,5 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany przyswajalne [g] 236,3 Sód [mg] 4 312,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5