

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Podstawowa D UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Papryka św. 100 g (10 GOR) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab Cygański Dobra Marka 30	kiwi 2 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem^ 200 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem^ 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy b/cukru 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	filet zapiekany Giżewski 30 (6 SOJ) Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ŐZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 791,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 66,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 252,2 <b>Sód [mg]</b> 981 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,1
	Łatwostrawna D UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 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) Pomidor^ 100 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt Schab Cygański Dobra Marka 30	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem^ 200 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem^ 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy b/cukru 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	filet zapiekany Giżewski 30 (6 SOJ) 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 rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 765,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 244,1 <b>Sód [mg]</b> 467,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,6
	Cukrzyca D UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ŐZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab Cygański Dobra Marka 30	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 120 g Surówka marchewka z ananasem^ 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy b/cukru 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	filet zapiekany Giżewski 30 (6 SOJ) Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ŐZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 600,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 201,4 <b>Sód [mg]</b> 993 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 UCK

2024-02-20 wtorek	Podstawowa D UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Mlekovita 40 g	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Soczewica gotowana 120 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 50 g (1 GLU) Kalafior gotowany . 80 g (7 BIA)	Ser biały plaster Biezuński 30 g (7 BIA) Szynka na kartki Nikpol 30 g 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 Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 699,8 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany przyswajalne [g] 231,6 Sód [mg] 1 277,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7
	Łatwostrawna D UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 150 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 <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Mlekovita 40 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Kalafior gotowany . 80 g (7 BIA) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 50 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Biezuński 30 g (7 BIA) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 556,6 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 42,1 Węglowodany przyswajalne [g] 216 Sód [mg] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekovita 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Surówka z selera i jabłka <sup>^</sup> 80 g (9 SEL) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 50 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Biezuński 30 g (7 BIA) 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 Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 443,3 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 41,1 Węglowodany przyswajalne [g] 187,3 Sód [mg] 1 258,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2
2024-02-21 środa	Podstawowa D UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 9 SEL) Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 80 g (1 GLU) Kasza gryczana gotowana 120 g (5 ORZ, 9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 30 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 839,4 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany przyswajalne [g] 246,9 Sód [mg] 927,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 UCK

2024-02-21 środa	Łatwostrawna D UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 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) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) Pomidory koktajlowe 40 Roszponka 10	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 9 SEL) Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 80 g (1 GLU) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (1 GLU, 5 ORZ, 9 SEL, 13 ŁUB)	Pomidor <sup>^</sup> 100 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	Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 792,4 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany przyswajalne [g] 230,4 Sód [mg] 385,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3
	Cukrzyca D UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Banan 1 szt	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g (10 GOR) Kasza gryczana gotowana 200 g (5 ORZ, 9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 40 g (7 BIA, 7 MLE) 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 827,7 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany przyswajalne [g] 248,3 Sód [mg] 880,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3
2024-02-22 czwartek	Podstawowa D UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser żółty Ostrowia 30 g (7 MLE)	Gruszka 150 g Kefir 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU, 10 GOR) Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 80 g (7 BIA)	Ser tostowy Lactima 1 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 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 Rzodkiewka 50 g	Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU) Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 727,2 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany przyswajalne [g] 195,4 Sód [mg] 776,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
	Łatwostrawna D UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 150 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 <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA)	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU, 10 GOR) bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 80 g	Twarożek 40 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 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 Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU) Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 666,7 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany przyswajalne [g] 199,8 Sód [mg] 290,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 UCK

2024-02-22 czwartek	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ŹI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MŁE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MŁE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kasza pęczak gotowana 120 g Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 80 g (7 <b>BIA</b> )	Twarożek 40 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ŹI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MŁE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 621,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 75,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 188,3 <b>Sód</b> [mg] 827,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,5
	Podstawowa D UCK	Zacierka na mleku <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MŁE</b> ) Kakao b/c 200 ml (7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MŁE</b> ) Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MŁE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MŁE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Ogórek zielony 50 g Serek homo waniliowy Garwolin 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MŁE</b> )	Mandarynki 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MŁE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Filet z dorsza smażony 60 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Marchewka gotowana z groszkiem <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> , <b>ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ŹI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MŁE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 979,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 78,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,9 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 252,6 <b>Sód</b> [mg] 1 236,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21
	Łatwostrawna D UCK	Zacierka na mleku <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MŁE</b> ) Kakao b/c 200 ml (7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MŁE</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MŁE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MŁE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek homo waniliowy Garwolin 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MŁE</b> )	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MŁE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Marchewka gotowana z groszkiem <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> , <b>ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 30 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MŁE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MŁE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 878,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 77,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 256,4 <b>Sód</b> [mg] 718,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 106,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,2
	Cukrzyca D UCK	Kakao b/c 200 ml (7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MŁE</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ŹI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MŁE</b> ) Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt Serek homo naturalny Garwolin 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MŁE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MŁE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Surówka z kapusty kiszonej <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ŹI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MŁE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 589,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 70,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,6 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 197,2 <b>Sód</b> [mg] 1 154,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 UCK

2024-02-24 sobota	Podstawowa D UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szyńka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 80 g (ROŚ, 10 GOR) Makaron razowy gotowany z warzywami i łąpatką 200 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Wędzonka staropolska Kozłowski 30 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 Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 747 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany przyswajalne [g] 224 Sód [mg] 1 063,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3
	Łatwostrawna D UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szyńka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Makaron gotowany z warzywami i łąpatką 200 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Sałatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Szyńka piastowska Kozłowski 30 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 Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU) Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 800,5 Białko ogółem [g] 67,9 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany przyswajalne [g] 232,1 Sód [mg] 269 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szyńka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Makaron razowy gotowany z warzywami i łąpatką 200 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 80 g (ROŚ, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Szyńka piastowska Kozłowski 30 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 Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 633,8 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany przyswajalne [g] 198,6 Sód [mg] 1 132,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 suma cukrów prostych [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9
2024-02-25 niedziela	Podstawowa D UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szyńka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,6 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany przyswajalne [g] 221,2 Sód [mg] 1 122,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 UCK

2024-02-25 niedziela	Łatwostrawna D UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Marchew gotowana <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Ryba w galarecie 1 szt (9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 785,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 209,8 <b>Sód [mg]</b> 590 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,7
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 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 <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 831 <b>Białko ogółem [g]</b> 67,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 79 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 192,1 <b>Sód [mg]</b> 1 146,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4