

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

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-01 poniedziałek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana 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) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) kiwi 2 Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) szpinak baby 10 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa ^A 350 ml (1 GLU) Makaron razowy z truskawkami 350 g (7 BIA, 1 GLU) Surówka marchewka z ananasem ^A 120 g Kompot owocowy ^A 250 ml	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 czerwona 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 413,8 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany przyswajalne [g] 342,7 Sód [mg] 739,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 120,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana 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 pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Masło Mlekovita 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	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron z duszonymi truskawkami 350 g (1 GLU) Surówka marchewka z ananasem ^A 120 g Kompot owocowy ^A 250 ml	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 012,5 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany przyswajalne [g] 298,7 Sód [mg] 517,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 102,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa ^A 350 ml (1 GLU) Filet drobiowy gotowany 80 g Ziemniaki posypane koperkiem ^A 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka marchewka z ananasem ^A 120 g Kompot owocowy ^A 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 czerwona 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 431 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany przyswajalne [g] 326,3 Sód [mg] 541 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 suma cukrów prostych [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7

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

2024-07-02 wtorek	Podstawowa UCK	<p>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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 Pasta z sera białego i papryki słodkiej[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka zielona 50 g</p>	<p>Zupa botwinka[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Filet z miruny smażony 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 10 GOR) Warzywa w sosie greckim[^] 120 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE)</p>	<p>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</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 781,6 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany przyswajalne [g] 376,6 Sód [mg] 1 111,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 suma cukrów prostych [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 Pasta z sera białego i papryki słodkiej[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka zielona 50 g</p>	<p>Zupa botwinka[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB) Warzywa w sosie greckim[^] 120 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE)</p>	<p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Serek naturalny Juliko 60 g Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,9 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany przyswajalne [g] 329,6 Sód [mg] 448,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Jabiko 1 Pasta z sera białego i papryki słodkiej[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Papryka zielona 50 g</p>	<p>Zupa botwinka[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Surówka z pora i jabłka[^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE)</p>	<p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 542 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany przyswajalne [g] 340,2 Sód [mg] 715,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 suma cukrów prostych [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8</p>
2024-07-03 środa	Podstawowa UCK	<p>Ryż gotowany 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) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Morela 2 Mix salat 10 g Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Zupa kalarepowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy[^] 250 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Mizeria z ogórków[^] 120 g (7 BIA)</p>	<p>Serek naturalny Juliko 60 g 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 Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,1 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany przyswajalne [g] 319,3 Sód [mg] 721,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4</p>

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

2024-07-03 środa	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 Mix салат 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Rzodkiewka 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml Marchew gotowana [^] 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 104,2 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany przyswajalne [g] 275,6 Sód [mg] 552,8 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 92,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Jajo 1 szt (3 JAJ) Jabłko 1 Mix салат 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Rzodkiewka 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Mizeria z ogórków [^] 120 g (7 BIA) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 288,7 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany przyswajalne [g] 314,3 Sód [mg] 380,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5
2024-07-04 czwartek	Podstawowa UCK	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) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Nektaryna 150 Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Żurek z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udziec z indyka gotowany 80 g Surówka z kapusty pekińskiej [^] 120 g (10 GOR) Sos paprykowo-pomidoro wy 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	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)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 555,4 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany przyswajalne [g] 359 Sód [mg] 757,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Jabłko 1 Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udziec z indyka gotowany 80 g Szpinak. 120 g (7 BIA , 7 MLE) Sos paprykowo-pomidoro wy 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Pasta z sera i koperku [^] 60 g (7 BIA , 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Bułka pszenna 50g Mister 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)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 273 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany przyswajalne [g] 310,5 Sód [mg] 597,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4

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

2024-07-04 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 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 1 rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka gotowany 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej^ 120 g (10 GOR) Sos paprykowo-pomidoro wy 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	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)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany przyswajalne [g] 311,5 Sód [mg] 437,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4
2024-07-05 piątek	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Papryka żółta 50 g Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ogórek zielony 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Filet z dorsza oprószony^ 100 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Puree z groszku zielonego^ 120 g (ROŚ) Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml	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 czerwona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 733,5 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany przyswajalne [g] 339,1 Sód [mg] 1 024,3 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 suma cukrów prostych [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5
2024-07-05 piątek	Łatwo strawna UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ogórek zielony 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Puree z groszku zielonego^ 120 g (ROŚ) Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) 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 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,7 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany przyswajalne [g] 314,8 Sód [mg] 833,8 Błonnik pokarmowy [g] 49 suma cukrów prostych [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4

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

2024-07-05 piątek	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko 1 szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Ogórek zielony 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej^ 120 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 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 Papryka czerwona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 524 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany przyswajalne [g] 350,2 Sód [mg] 713 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 suma cukrów prostych [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7
2024-07-06 sobota	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 Mix салат 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Buraczki gotowane oprószane^ 120 g (1 GLU) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i rzodkiewki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 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	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 420 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany przyswajalne [g] 375,3 Sód [mg] 700,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7
2024-07-06 sobota	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 Mix салат 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Buraczki gotowane oprószane^ 150 g (1 GLU) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 413,9 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany przyswajalne [g] 365,6 Sód [mg] 472,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 114,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7

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

2024-07-06 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 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) Gruszka 150 Mix салат 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Papryka czerwona 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy gotowany 80 g Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka coleslaw [^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 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	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,4 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany przyswajalne [g] 315,4 Sód [mg] 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3
2024-07-07 niedziela	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (6 SOJ, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej [^] 120 g (10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 594,3 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany przyswajalne [g] 335,8 Sód [mg] 668,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36
2024-07-07 niedziela	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (6 SOJ, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) bukiet warzyw gotowany [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Bułka pszenna 50g Mister 1 szt (1 GLU) Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,9 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany przyswajalne [g] 283,1 Sód [mg] 350,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1

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

2024-07-07 niedziela	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (6 SOJ , 10 GOR) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt Jabłko 1 Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej^ 150 g (10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 285,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany przyswajalne [g] 327,2 Sód [mg] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3
----------------------	--	--	---	---	--	--	--