

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-24 poniedziałek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 100 g (10 GOR) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Gruszka 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Barszcz czerwony ukraiński [^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL, ROŚ) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 446,9 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany przyswajalne [g] 334,4 Sód [mg] 1 175 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 117,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) 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) Pomidor [^] 100 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,7 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany przyswajalne [g] 312,1 Sód [mg] 533,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 110,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Papryka czerwona 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany przyswajalne [g] 268,4 Sód [mg] 1 467,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 UCK

2024-06-25 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Piątnica 60 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA)	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 Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany przyswajalne [g] 282,6 Sód [mg] 1 203,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 100,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Piątnica 60 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Szpinak. 150 g (7 BIA, 7 MLE) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany przyswajalne [g] 262,6 Sód [mg] 656,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9
	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) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Piątnica 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka 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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 685,8 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany przyswajalne [g] 212,3 Sód [mg] 1 448,5 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2
2024-06-26 środa	Podstawowa UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Morela 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa fasolowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym [^] 100 g (1 GLU) Surówka bułgarska [^] 150 g (10 GOR) Kasza gryczana gotowana 200 g	Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,1 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany przyswajalne [g] 327,5 Sód [mg] 1 350 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 UCK

2024-06-26 środa	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kajzerka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>miód królowa pszczoł 25g 1 szt</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)</p> <p>Pomidor[^] 100 g</p>	<p>Jabłko 1 szt</p> <p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)</p>	<p>Zupa botwinka[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml</p> <p>Wątróbka drobiowa gotowana 100 g</p> <p>Brokuty gotowane[^] 150 g</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU)</p>	<p>szpinak baby 10 g</p> <p>Pomidory koktajlowe 40 g</p> <p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g</p> <p>Kajzerka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 300 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,9</p> <p>Białko ogółem [g] 95,1</p> <p>Tłuszcz [g] 70,1</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 300,7</p> <p>Sód [mg] 691,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 89,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Ogórek zielony 100 g</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por</p> <p>Jabłko 1 szt</p>	<p>Zupa botwinka[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Wątróbka drobiowa gotowana 100 g</p> <p>Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml</p> <p>Surówka bułgarska[^] 150 g (10 GOR)</p> <p>Kasza gryczana gotowana 200 g</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g</p> <p>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 300 ml</p> <p>Papryka czerwona 50 g (10 GOR)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,6</p> <p>Białko ogółem [g] 96,8</p> <p>Tłuszcz [g] 68,7</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 268,4</p> <p>Sód [mg] 1 272</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 38,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 53,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8</p>
2024-06-27 czwartek	Podstawowa UCK	<p>Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Herbata bez cukru 300 ml</p> <p>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Dżem 1x25g Stovit 1 szt</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE)</p> <p>Papryka zielona 100 g</p>	<p>Arbuz 150 g</p> <p>Kefir Mlekoop 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Zupa solferino[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ)</p> <p>Ziemniaki posypane koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot bez cukru 300 ml</p> <p>Udko pieczone . 1 Por (1 GLU)</p> <p>Surówka coleslaw[^] 150 g (7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>Rzodkiewka 50 g</p> <p>Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA)</p> <p>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)</p> <p>Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 300 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,9</p> <p>Białko ogółem [g] 123,7</p> <p>Tłuszcz [g] 105,8</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 280,8</p> <p>Sód [mg] 1 269,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 32,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 85</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Herbata bez cukru 300 ml</p> <p>Kajzerka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Dżem 1x25g Stovit 1 szt</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Pomidor[^] 100 g</p>	<p>Arbuz 150 g</p> <p>Kefir Mlekoop 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki posypane koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot bez cukru 300 ml</p> <p>Udko gotowane. 1 Por</p> <p>bukiet warzyw gotowany[^] 150 g</p>	<p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Pomidory koktajlowe 40 g</p> <p>Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)</p> <p>Kajzerka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 300 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,8</p> <p>Białko ogółem [g] 125,1</p> <p>Tłuszcz [g] 71,1</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 268,5</p> <p>Sód [mg] 604,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 22,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 81</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 UCK

2024-06-27 czwartek	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Masło Mili 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) Papryka zielona 100 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko gotowane. 1 Por Kompot bez cukru 300 ml Surówka coleslaw [^] 150 g (7 MLE , 10 GOR)	Rzodkiewka 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 366,3 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany przyswajalne [g] 255,8 Sód [mg] 1 480,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8
	2024-06-28 piątek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek waniliowy President 60 g	Brzoskwinia 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza oprószony [^] 100 g (1 GLU , 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Groszek zielony gotowany [^] 150 g (ROS) Kompot bez cukru 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Rogal maślany 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 60 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Groszek zielony gotowany [^] 150 g (ROS) Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 421,7 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany przyswajalne [g] 332,5 Sód [mg] 838,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 121,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 UCK

2024-06-28 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA, 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) Serek naturalny Juliko 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nipol 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany przyswajalne [g] 285,6 Sód [mg] 1 633,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2
2024-06-29 sobota	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	kiwi 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Wędzonka staropolska Kozłowski 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 bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,6 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany przyswajalne [g] 268,2 Sód [mg] 1 211 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 94,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5
2024-06-29 sobota	Łatwo strawna UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Buraczki gotowane oprószane [^] 150 g (1 GLU)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,2 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany przyswajalne [g] 289,5 Sód [mg] 609,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 111 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7
2024-06-29 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 802,9 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany przyswajalne [g] 228,5 Sód [mg] 1 210,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 UCK

2024-06-30 niedziela	Podstawowa UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb żytny 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bielesz 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekoopol 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 150 g (6 SOJ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytny 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,4 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany przyswajalne [g] 258,6 Sód [mg] 1 102,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36
	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bielesz 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekoopol 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kalafior gotowany 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany przyswajalne [g] 229,3 Sód [mg] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytny 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) kielbaska śląska Bielesz 2szt 1 Por (6 SOJ) 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, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytny 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,4 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany przyswajalne [g] 225,5 Sód [mg] 1 185,6 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6