

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	Podstawowa D UCK	Lane ciasto 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 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor^ 100 g filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ)	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Knedle z owocami truskawka UCK/KCO 200 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka^ 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 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 Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 750,5 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany przyswajalne [g] 196,7 Sód [mg] 1 216,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9
	Łatwostrawna D UCK	Lane ciasto 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) Pomidor^ 100 g filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Knedle z owocami truskawka UCK/KCO 200 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka^ 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 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 rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 789,4 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany przyswajalne [g] 200,1 Sód [mg] 698 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7
	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) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) ryż brązowy na sypko 120 g Surówka z marchewki i jabłka^ 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 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 Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 535,4 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 44,1 Węglowodany przyswajalne [g] 189,2 Sód [mg] 1 534,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7
2024-01-16 wtorek	Podstawowa D UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Hej 40 g	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kasza gryczana 120 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kapusta czerwona duszona z boczkiem^ 80 g (6 SOJ)	Ser biały plaster Biełuński 30 g (7 BIA) Schab 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	ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 655,8 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany przyswajalne [g] 224,4 Sód [mg] 2 057,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 UCK

2024-01-16 wtorek	Łatwostrawna D UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) 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) Serek wiejski Hej 40 g	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kasza jęczmienna . 120 g (1 GLU, 5 ORZ, 9 SEL, 13 LUB) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL) bitka schabowa gotowana 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy [^] 50 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Schab na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieruński 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	ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 548,1 Białko ogółem [g] 63,6 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany przyswajalne [g] 210,5 Sód [mg] 1 604,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14
	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 św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Hej 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kasza gryczana 120 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej . 80 g bitka schabowa gotowana 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy [^] 50 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Schab na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieruński 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	ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 405,5 Białko ogółem [g] 61,8 Tłuszcz [g] 41,2 Węglowodany przyswajalne [g] 180,6 Sód [mg] 2 292,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3
2024-01-17 środa	Podstawowa D UCK	Płatki jęczmienne na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) 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) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Mandarynki 150 g Kefir 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Filet z miruny smażony 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB) Surówka z pora i jabłka [^] 80 g (7 BIA, 3 JAJ) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Sos grecki- 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza Bielez 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 [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 667,7 Białko ogółem [g] 56,2 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany przyswajalne [g] 193,5 Sód [mg] 1 612,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20
	Łatwostrawna D UCK	Płatki jęczmienne na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) 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) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 RYB, 9 SEL) Brokuły gotowane [^] 80 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bielez 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 Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 585,8 Białko ogółem [g] 64 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany przyswajalne [g] 192,1 Sód [mg] 649,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 UCK

2024-01-17 środa	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 Mandarynki 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 RYB , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 80 g (7 BIA , 3 JAJ) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA)	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 jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 523 Białko ogółem [g] 57,4 Tłuszcz [g] 43,9 Węglowodany przyswajalne [g] 188 Sód [mg] 1 414,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8
	Podstawowa D UCK	Płatki owsiane na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA)	kiwi 2 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 50 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 80 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2)	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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 649,3 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany przyswajalne [g] 214,7 Sód [mg] 2 823,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1
2024-01-18 czwartek	Łatwostrawna D UCK	Płatki owsiane 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 [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA)	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 50 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Szpinak. 80 g (7 BIA , 9 SEL , 10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2)	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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 655,9 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany przyswajalne [g] 225,2 Sód [mg] 1 443,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Kasza pęczak 120 g Filet drobiowy gotowany 50 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 80 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2)	Twarożek 40 g (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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 550,8 Białko ogółem [g] 67,6 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany przyswajalne [g] 195,3 Sód [mg] 2 876,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 UCK

2024-01-19 piątek	Podstawowa D UCK	Kasza manna na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Kakao b/c 200 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 40 g (7 MLE)	Gruszka 1 szt 1 Por Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza smażony 60 g (1 GLU, 3 JAJ) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Marchewka z groszkiem . 80 g (1 GLU, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 rukola 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,6 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany przyswajalne [g] 269,7 Sód [mg] 1 999,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5
	Łatwostawna D UCK	Kasza manna na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Kakao b/c 200 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 40 g (7 MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Marchewka z groszkiem [^] 80 g (1 GLU, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 60 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 1 Por Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 867,8 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany przyswajalne [g] 241,5 Sód [mg] 1 810,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3
	Cukrzyca D UCK	Kakao b/c 200 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 70 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) Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt Serek homo naturalny Garwolin 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Surówka coleslaw [^] 80 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 60 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 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 rukola 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por (9 SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 702,9 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany przyswajalne [g] 195,5 Sód [mg] 1 928,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4
2024-01-20 sobota	Podstawowa D UCK	Kasza kukurydzina 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) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Mandarynki 2szt 1 Por Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw z olejem [^] 80 g Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA)	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 cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 505,1 Białko ogółem [g] 54,2 Tłuszcz [g] 46,2 Węglowodany przyswajalne [g] 198,7 Sód [mg] 1 709 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 UCK

2024-01-20 sobota	Łatwostrawna D UCK	Kasza kukurydzina 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 [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw z olejem [^] 80 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Szynka 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	Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 607,3 Białko ogółem [g] 59,3 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany przyswajalne [g] 220,1 Sód [mg] 881,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 2szt 1 Por	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Surówka meksykańska z kukurydzą [^] 80 g (ROŚ, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Kasza gryczana 120 g (5 ORZ, 9 SEL)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Szynka 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 kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 472,9 Białko ogółem [g] 57,1 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany przyswajalne [g] 184,5 Sód [mg] 2 226,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4
2024-01-21 niedziela	Podstawowa D UCK	Ryż na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 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	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem [^] 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Brukselka z masłem 80 g (7 BIA) 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) Pasta chranowa 60 g (7 BIA, 9 SEL, 12 SO2) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 738,5 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany przyswajalne [g] 181,2 Sód [mg] 3 027,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3
	Łatwostrawna D UCK	Ryż 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 [^] 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	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem [^] 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Buraczki gotowane oprószane [^] 80 g (1 GLU) 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) Twarożek z koperkiem 40 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 602,4 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany przyswajalne [g] 173,9 Sód [mg] 1 627,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 UCK

2024-01-21 niedziela	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 [^] 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 [^] 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 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) Twarożek z koperkiem 40 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 547 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany przyswajalne [g] 168,9 Sód [mg] 2 316,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7
----------------------	----------------	--	---	--	--	--	--