

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana 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 ŻYT) 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) Papryka św. 100 g (10 GOR)	Pomarańcza 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Ogórek zielony 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 408,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 361 <b>Sód [mg]</b> 1 400,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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 <sup>^</sup> 100 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 150 g Kompot bez cukru 300 ml	rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 381,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 358,5 <b>Sód [mg]</b> 625 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 120,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) 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) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Papryka św. 100 g (10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta drobiowego 120 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Ogórek zielony 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 860,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 43,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 260,2 <b>Sód [mg]</b> 1 409,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

2024-04-23 wtorek	Podstawowa UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot bez cukru 300 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> ) Brukselka z bułką tartą 150 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rozszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany przyswajalne [g] 305,7 Sód [mg] 1 475,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4
	Łatwo strawna UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 <b>GLU</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Kalafior gotowany 150 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml (9 <b>SEL</b> )	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rozszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany przyswajalne [g] 279,9 Sód [mg] 840,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 105,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Serek wiejski Mlekpól 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka z selera i jabłka <sup>^</sup> 150 g (9 <b>SEL</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml (9 <b>SEL</b> )	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Rozszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,6 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany przyswajalne [g] 250,2 Sód [mg] 1 495,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6
2024-04-24 środa	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> ) cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczół 25g 1 szt	Gruszka 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )	Zupa fasolowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , <b>ROŚ</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Filet z miruny smażony 80 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 150 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> ) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,5 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany przyswajalne [g] 352,4 Sód [mg] 1 212,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 115,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

2024-04-24 środa	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Brokuty gotowane <sup>^</sup> 150 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE)	szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,8 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany przyswajalne [g] 319,7 Sód [mg] 513,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 113,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 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) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 150 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,1 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany przyswajalne [g] 289,9 Sód [mg] 1 292,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7
2024-04-25 czwartek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Papryka św. 100 g (10 GOR)	kiwi 2 szt Kefir Mlepol 1 szt (7 MLE)	Zupa solferino <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 150 g (7 BIA)	Rzodkiewka 50 g Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589,1 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany przyswajalne [g] 294,9 Sód [mg] 1 150 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Pomidor <sup>^</sup> 100 g	Banan 1 szt Kefir Mlepol 1 szt (7 MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udko gotowane. 1 Por Szpinak 150 g (7 BIA, 1 GLU)	Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Twarożek z pietruszką 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,8 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany przyswajalne [g] 280,5 Sód [mg] 611,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

2024-04-25 czwartek	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Papryka św. 100 g (10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko gotowane. 1 Por Kompot bez cukru 300 ml Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 150 g (7 <b>BIA</b> ) Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )	Rzodkiewka 50 g Twarożek z pietruszką 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 179,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,4 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 245,4 <b>Sód</b> [mg] 1 366,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,8
	Podstawowa UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao bez cukru 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 <b>MLE</b> )	Pomarańcza 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )	Zupa pieczarkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza oprószony <sup>^</sup> 100 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Marchewka gotowana z groszkiem <sup>^</sup> 150 g (1 <b>GLU</b> , <b>ROŚ</b> ) Kompot bez cukru 300 ml	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) 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 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 584,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 338,9 <b>Sód</b> [mg] 1 429,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 118,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,1
2024-04-26 piątek	Łatwo strawna UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao bez cukru 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 <b>MLE</b> )	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )	Zupa kalafiorowa z grysikiem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Marchewka gotowana z groszkiem <sup>^</sup> 150 g (1 <b>GLU</b> , <b>ROŚ</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) 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 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 277,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,3 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 309,6 <b>Sód</b> [mg] 854,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 124,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

2024-04-26 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z grysiem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszonej <sup>^</sup> 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos koperkowy . 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 006,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,3 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 244,3 <b>Sód</b> [mg] 1 634,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,5
	Podstawowa UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g ( <b>10 GOR</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 937,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 57 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 252,5 <b>Sód</b> [mg] 1 662,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,8
	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Sałatka z selera i jabłka sc 150 g ( <b>9 SEL</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 961,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 78 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 254,9 <b>Sód</b> [mg] 417,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,1
2024-04-27 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g ( <b>10 GOR</b> ) Kompot bez cukru 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 813 <b>Białko</b> ogółem [g] 78,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 229,2 <b>Sód</b> [mg] 1 894,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g ( <b>10 GOR</b> ) Kompot bez cukru 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 813 <b>Białko</b> ogółem [g] 78,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 229,2 <b>Sód</b> [mg] 1 894,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

2024-04-28 niedziela	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 <b>SOJ</b> ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekoopol 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem <sup>^</sup> 150 g (6 <b>SOJ</b> ) Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Śledzik na raz Lisner 100g 1 szt (2 <b>SKR</b> , 6 <b>SOJ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> ) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 521,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 105,3 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 291,3 <b>Sód</b> [mg] 1 108,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 95,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 <b>SOJ</b> ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekoopol 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Ryba w galarecie <sup>^</sup> 1 Por (4 <b>RYB</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , <b>ROŚ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 001,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,7 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 259,2 <b>Sód</b> [mg] 347,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</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>MLE</b> ) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 <b>SOJ</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Śledzik na raz Lisner 100g 1 szt (2 <b>SKR</b> , 6 <b>SOJ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 213,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 254,4 <b>Sód</b> [mg] 1 189,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,6