

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-13 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 Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Krupnik z ziemniakami [^] Podstawa 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Naleśnik z serem 2szt 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot bez cukru 300 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 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 350,3 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany przyswajalne [g] 335,8 Sód [mg] 1 241,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 116,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9
	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 [^] 100 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron z serem 300 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot bez cukru 300 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 bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 152,4 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany przyswajalne [g] 310,6 Sód [mg] 585 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 118,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5
	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 [^] 100 g 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 Mandarynki 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 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 bez cukru 300 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 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 025,1 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany przyswajalne [g] 265,9 Sód [mg] 1 516 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

2024-05-14 wtorek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Kransystaw 60 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot bez cukru 300 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Brukselka z bułką tartą 150 g (7 BIA, 1 GLU)	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 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,5 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany przyswajalne [g] 274,3 Sód [mg] 1 231,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 111,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Kransystaw 60 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) 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 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] 2 151,5 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany przyswajalne [g] 278,1 Sód [mg] 816,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 109,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22
	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) 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 Kransystaw 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Surówka bułgarska [^] 150 g (10 GOR) 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 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 810,8 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 43,7 Węglowodany przyswajalne [g] 244,5 Sód [mg] 1 443,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2
	2024-05-15 środa	Podstawowa UCK	Zacierka 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) Rzodkiewka 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)	kiwi 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Żurek z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym [^] 100 g (1 GLU) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 150 g (6 SOJ) 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 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

2024-05-15 środa	Łatwo strawna UCK	Zacierka 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) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) Pomidor [^] 100 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Marchew gotowana [^] 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU)	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] 2 491,2 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany przyswajalne [g] 330,5 Sód [mg] 542,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 111,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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) Rzodkiewka 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 Jabłko 1 szt	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kasza gryczana gotowana 200 g	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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 235,7 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany przyswajalne [g] 278,1 Sód [mg] 1 357,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2
2024-05-16 czwartek	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata miętowa 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g 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)	Gruszka 150 g Kefir Mlepol 1 szt (7 MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 10 GOR) Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA)	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 Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 256,7 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany przyswajalne [g] 275,8 Sód [mg] 1 300,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3
	Łatwo strawna UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata miętowa 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g 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)	Banan 1 szt Kefir Mlepol 1 szt (7 MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 10 GOR) Szpinak. 150 g (7 BIA, 7 MLE)	Twarożek 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 Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 183,4 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany przyswajalne [g] 290,7 Sód [mg] 778,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

2024-05-16 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata miętowa 300 ml Chleb żytni 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) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA)	Twarożek 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 Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987,2 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany przyswajalne [g] 245,4 Sód [mg] 1 277,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4
	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 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) Ogórek zielony 100 g Serek waniliowy President 60 g cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczoł 25g 1 szt	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza oprószony [^] 100 g (1 GLU , 10 GOR) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 150 g 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 Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,6 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany przyswajalne [g] 338,2 Sód [mg] 1 634,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 110,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 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) Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 60 g miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem [^] 150 g (1 GLU , ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Sos koperkowy . 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 rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,1 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany przyswajalne [g] 339,4 Sód [mg] 852 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 137,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23
2024-05-17 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 Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 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] 2 100,5 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany przyswajalne [g] 264,4 Sód [mg] 1 642,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5
	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 Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 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] 2 100,5 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany przyswajalne [g] 264,4 Sód [mg] 1 642,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

2024-05-18 sobota	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)</p> <p>Herbata bez cukru 300 ml</p> <p>Chleb zwykly 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)</p> <p>Papryka konserwowa 100 g (10 GOR)</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Dżem 1x25g Stovit 1 szt</p>	<p>kiwi 2 szt</p> <p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)</p>	<p>Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)</p> <p>Łazanki z kapusty kiszzonej i łopatki wieprzowej[^] 300 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)</p> <p>Kompot bez cukru 300 ml</p> <p>Brokuty gotowane[^] 150 g</p>	<p>Pasta z sera i rzodkiewki[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Wędzonka staropolska Kozłowski 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>Ogórek zielony 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227</p> <p>Białko ogółem [g] 95,4</p> <p>Tłuszcz [g] 66,3</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 292,3</p> <p>Sód [mg] 1 914,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 81,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)</p> <p>Herbata bez cukru 300 ml</p> <p>Kajzerka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Pomidor[^] 100 g</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)</p> <p>Dżem 1x25g Stovit 1 szt</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt</p> <p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)</p>	<p>Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)</p> <p>Makaron gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ)</p> <p>Kompot bez cukru 300 ml</p> <p>Brokuty gotowane[^] 150 g</p>	<p>Pasta z sera i szczypiorku[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Szynka piastowska Kozłowski 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>Roszpinka 10 g</p> <p>Pomidory koktajlowe 40 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,1</p> <p>Białko ogółem [g] 82</p> <p>Tłuszcz [g] 55,2</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 262,6</p> <p>Sód [mg] 279,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 23,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 81,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 300 ml</p> <p>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Papryka konserwowa 100 g (10 GOR)</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>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt.</p> <p>Garden 1 Por</p> <p>Jabłko 1 szt</p>	<p>Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)</p> <p>Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej[^] 150 g (10 GOR)</p> <p>Kompot bez cukru 300 ml</p>	<p>Pasta z sera i szczypiorku[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</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>Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901,3</p> <p>Białko ogółem [g] 77,8</p> <p>Tłuszcz [g] 57,3</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 243,8</p> <p>Sód [mg] 1 837,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 44,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 51,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18</p>
2024-05-19 niedziela	Podstawowa UCK	<p>Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Herbata bez cukru 300 ml</p> <p>Chleb zwykly 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)</p> <p>Pomidor[^] 100 g</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 (6 SOJ)</p> <p>Ketchup 25g 1 szt</p> <p>Dżem 1x25g Stovit 1 szt</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt</p> <p>Kefir Mlekolpol 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Surówka coleslaw[^] 150 g (7 MLE, 10 GOR)</p> <p>Kompot bez cukru 300 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g</p> <p>Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Śledzik na raz Lisner 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 300 ml</p> <p>Papryka św. 50 g (10 GOR)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,5</p> <p>Białko ogółem [g] 92,8</p> <p>Tłuszcz [g] 121,1</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 284,7</p> <p>Sód [mg] 1 054,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 32,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 91,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

2024-05-19 niedziela	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (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) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 (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 z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) bukiet warzyw gotowany [^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Ryba w galarecie [^] 1 Por (4 RYB, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ) 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 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,5 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany przyswajalne [g] 257,2 Sód [mg] 366,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24
	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) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 (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 z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka coleslaw [^] 150 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Śledzik na raz Lisner 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,5 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany przyswajalne [g] 252,5 Sód [mg] 1 235,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6