

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-03 poniedziałek	Podstawowa UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Ryż brązowy z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami <sup>^</sup> 300 g (11 SEZ) Surówka z marchewki i ananasa. <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 454,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 345,9 <b>Sód [mg]</b> 802,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 118,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,3
	Łatwo strawna UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami <sup>^</sup> 300 g (11 SEZ) Surówka z marchewki i ananasa. <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 169,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 316,9 <b>Sód [mg]</b> 599,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 119,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i ananasa. <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 463,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 326,8 <b>Sód [mg]</b> 513,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 57,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 UCK

2025-02-04 wtorek	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykly 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Napój kokosowy Tymbark 500 ml Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (<b>4 RYB, 10 GOR</b>) Fasolka szparagowa z wody^ 120 g (<b>ROŚ</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Sos grecki- 40 g (<b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b>)</p>	<p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (<b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b>) Ser topiony mix Sertop 1 szt (<b>7 MLE</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,6</b> <b>Białko ogółem [g] 100,9</b> <b>Tłuszcz [g] 55,8</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 377,6</b> <b>Sód [mg] 904,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 53,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 110,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5</b></p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (<b>4 RYB, 10 GOR</b>) Fasolka szparagowa z wody^ 120 g (<b>ROŚ</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Sos grecki- 40 g (<b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b>)</p>	<p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (<b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b>) Ser biały plaster Bieroński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,3</b> <b>Białko ogółem [g] 108,8</b> <b>Tłuszcz [g] 54,4</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 338,8</b> <b>Sód [mg] 672,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42</b> <b>suma cukrów prostych [g] 109,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17</b></p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>) Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko brownie Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Filet z miruny pieczony 100 g (<b>4 RYB, 10 GOR</b>) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z pora i jabłka^ 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Sos grecki- 40 g (<b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b>)</p>	<p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (<b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b>) Ser biały plaster Bieroński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (<b>7 MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,7</b> <b>Białko ogółem [g] 95,6</b> <b>Tłuszcz [g] 54,8</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 349,2</b> <b>Sód [mg] 631,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 55</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 UCK

2025-02-05 środa	Podstawowa UCK	<p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>)</p> <p>Papryka żółta 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Mandarynki 150 g</p> <p>Mix салат z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Kapusta biała duszona<sup>^</sup> 120 g (<b>1 GLU, 10 GOR</b>)</p>	<p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Agiberia<sup>^</sup> 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 623,3</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 114,6</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 80,8</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 336,8</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 126,3</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,1</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,1</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,2</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Mix салат z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Buraczki gotowane oprószone<sup>^</sup> 120 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>bitka schabowa gotowana 80 g</p> <p>Bulion jarzynowy<sup>^</sup> 80 ml (<b>9 SEL</b>)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Agiberia<sup>^</sup> 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 271,7</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 119,6</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 64,7</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 283,6</p> <p><b>Sód [mg]</b> 890,3</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 96</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,3</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Papryka żółta 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Mandarynki 150 g</p> <p>Mix салат z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Surówka z kapusty białej<sup>^</sup> 120 g</p> <p>bitka schabowa gotowana 80 g</p> <p>Bulion jarzynowy<sup>^</sup> 80 ml (<b>9 SEL</b>)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (<b>7 MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 559,9</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 118,2</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 79,2</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 313,7</p> <p><b>Sód [mg]</b> 826,6</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,4</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,5</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 UCK

2025-02-06 czwartek	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Gruszka 150 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>) rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami.^ 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Ser tostowy Lactima 2 szt (<b>7 BIA</b>) filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (<b>10 GOR</b>)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 661,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 381,1 <b>Sód [mg]</b> 1 694,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,7</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Banan 1 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>) rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g bukiet warzyw gotowany^ 120 g sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i koperku^ 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 341,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 346 <b>Sód [mg]</b> 1 038,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 127,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Gruszka 150 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko brownie Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami.^ 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i koperku^ 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (<b>10 GOR</b>)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 495,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 341,7 <b>Sód [mg]</b> 735,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 UCK

2025-02-07 piątek	Podstawowa UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g ( <b>7 MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos koperkowy . 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 608,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 342,8 <b>Sód [mg]</b> 1 219,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39
	Łatwo strawna UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos koperkowy . 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 338,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 306,7 <b>Sód [mg]</b> 982,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszonej <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos koperkowy . 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 476,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 334,8 <b>Sód [mg]</b> 1 032,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 UCK

2025-02-08 sobota	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 <b>GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> ) Papryka czerwona 50 g	Zupa solferino <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 325,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 113 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 335,6 <b>Sód</b> [mg] 672,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17,8
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jabłko Gala 1szt 1 szt Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 <b>GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 <b>GLU</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i zielonej pietruszki <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 052,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,4 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 290 <b>Sód</b> [mg] 422,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka czerwona 50 g	Zupa solferino <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty czerwonej. <sup>^</sup> 120 g sos curry 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 302,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 113,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,7 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 309,1 <b>Sód</b> [mg] 229,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 32,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 UCK

2025-02-09 niedziela	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykly 65 g (<b>1 GLU, 1 ZYT</b>) Papryka zielona 50 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kielbaska goleszowska 2 szt (<b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b>) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Łobzenica 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosól z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Salatka szwedzka 120 g (<b>10 GOR</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 515,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 313,6 <b>Sód [mg]</b> 1 000,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,6</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kielbaska goleszowska 2 szt (<b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b>) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Łobzenica 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosól z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Szpinak. 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 217,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 246 <b>Sód [mg]</b> 775,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,9</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Papryka zielona 50 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kielbaska goleszowska 2 szt (<b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b>) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>) Ketchup 25g 1 szt Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosól z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Salatka szwedzka 120 g (<b>10 GOR</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 601,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 315,5 <b>Sód [mg]</b> 584,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,1</p>