

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	Podstawowa UCK	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Papryka św. 100 g (10 GOR) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	kiwi 2 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ryż z jabłkami i cynamonem [^] 300 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy b/cukru 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 374,2 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany przyswajalne [g] 334,1 Sód [mg] 1 421,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 124,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 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 40 g (6 SOJ) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ryż z jabłkami i cynamonem [^] 300 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy b/cukru 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Cygański Dobra Marka 40 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 cukier 5g ADM 1 szt	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 305,1 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany przyswajalne [g] 322,5 Sód [mg] 695,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 125,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy na sypko 200 g Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 065 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany przyswajalne [g] 266,6 Sód [mg] 1 444,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 suma cukrów prostych [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 UCK

2024-01-30 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Mlekpól 60 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU)	Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA) 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 b/c 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,2 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany przyswajalne [g] 312,2 Sód [mg] 1 234,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 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 Mlekpól 60 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Biełuński 40 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 cukier 5g ADM 1 szt	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,3 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany przyswajalne [g] 298,4 Sód [mg] 747,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 96,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekpól 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka bułgarska [^] 150 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 949,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany przyswajalne [g] 247,6 Sód [mg] 1 451,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2
2024-01-31 środa	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczoł 25g 1 szt	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z soczewicy [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Filet z miruny smażony 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB) Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA, 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza Bielesz 40 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) cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,1 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany przyswajalne [g] 310,6 Sód [mg] 1 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 49 suma cukrów prostych [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 UCK

2024-01-31 środa	Łatwo strawna UCK	Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 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 40 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB , 9 SEL) Brokuty gotowane [^] 150 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bieleśz 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 cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany przyswajalne [g] 264,7 Sód [mg] 784,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 3 JAJ , 6 SOJ , 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) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA , 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 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 b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,9 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany przyswajalne [g] 265,5 Sód [mg] 1 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 suma cukrów prostych [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3
2024-02-01 czwartek	Podstawowa UCK	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 9 SEL , 10 GOR) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU , 9 SEL , 10 GOR) Kapusta biała zasmażana z boczkiem [^] 150 g (1 GLU , 6 SOJ)	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 b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 813,2 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 110,6 Węglowodany przyswajalne [g] 299,5 Sód [mg] 2 115,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 101 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 9 SEL , 10 GOR) 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 Bieroński 40 g (7 BIA) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Udko gotowane. 1 Por Marchew gotowana z olejem [^] 150 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 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 Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,7 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany przyswajalne [g] 280,3 Sód [mg] 738,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 UCK

2024-02-01 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) 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)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Kasza pęczak 200 g Udko gotowane. 1 Por Kompot b.c. 300 ml Surówka coleslaw [^] 150 g (3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Twarożek 60 g (7 BIA) 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 b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2)	Wartość energetyczna[kcal] 2 591,9 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany przyswajalne [g] 267,3 Sód [mg] 2 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 suma cukrów prostych [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6
	Podstawowa UCK	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Kakao b/c 300 ml (7 BIA , 6 SOJ , 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) Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczół 25g 1 szt	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU , 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Groszek gotowany 150 g (RÓS) Kompot b.c. 300 ml	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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g cukier 5g ADM 1 szt	pestka dyni 30 g (5 ORZ , 9 SEL , 11 SEZ , 11 ZIA) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 650,8 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany przyswajalne [g] 339,8 Sód [mg] 1 342,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 98,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5
	Łatwo strawna UCK	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Kakao b/c 300 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) Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Groszek gotowany 150 g (RÓS) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g 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 cukier 5g ADM 1 szt	pestka dyni 30 g (5 ORZ , 9 SEL , 11 SEZ , 11 ZIA) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 382 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany przyswajalne [g] 324,4 Sód [mg] 849,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 125,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3
2024-02-02 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao b/c 300 ml (7 BIA , 6 SOJ , 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) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka bułgarska [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka 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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ , 9 SEL , 11 SEZ , 11 ZIA) Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por (9 SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 047 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany przyswajalne [g] 259,7 Sód [mg] 1 400,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 UCK

2024-02-03 sobota	Podstawowa UCK	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Łazanki z kapusty kiszzonej i łopatki wp [^] 300 g (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw z olejem [^] 150 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 320,2 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany przyswajalne [g] 288,5 Sód [mg] 1 988,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5
	Łatwo strawna UCK	Ryż na mleku . 300 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 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Makaron z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Szpinak. 150 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 40 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 Rozszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 009,6 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany przyswajalne [g] 264,2 Sód [mg] 368,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Makaron razowy z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por (9 SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 906,8 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany przyswajalne [g] 229 Sód [mg] 1 945,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 suma cukrów prostych [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5
	Podstawowa UCK	Kasza kukurydzyzna na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 743,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 123,6 Węglowodany przyswajalne [g] 285,2 Sód [mg] 1 662,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 UCK

2024-02-04 niedziela	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydzina na mleku . 300 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 Bielesz 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 3 JAJ , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Pasta jarzynowo - rybna 60 g (7 BIA , 4 RYB , 7 MLE , 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 360,1 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany przyswajalne [g] 263,9 Sód [mg] 1 139 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbasa śląska Bielesz 1 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 [^] 350 ml (1 GLU , 3 JAJ , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR , 6 SOJ , 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 406,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany przyswajalne [g] 238,9 Sód [mg] 1 882,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4