

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-07-08 poniedziałek	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb zwykly 65 g (1 GLU, 1 ZYT)</p> <p>Maslo Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p> <p>Brzoskwinia 1 szt</p> <p>Ser żółty Maluta 40 g (7 MLE)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej^A 350 ml (1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)</p> <p>Surówka marchewka z ananasem^A 120 g</p> <p>Kompot owocowy^A 250 ml</p>	<p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 590,9</p> <p>Białko ogółem [g] 102,7</p> <p>Tłuszcz [g] 86,8</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 330,4</p> <p>Sód [mg] 994,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 108,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Bulka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Maslo Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Brzoskwinia 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana^A 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)</p> <p>Surówka marchewka z ananasem^A 120 g</p> <p>Kompot owocowy^A 250 ml</p>	<p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>Bulka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 355</p> <p>Białko ogółem [g] 92,4</p> <p>Tłuszcz [g] 78,4</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 306,7</p> <p>Sód [mg] 566,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 108,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>Maslo Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p> <p>Brzoskwinia 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej^A 350 ml (1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Filet drobiowy gotowany 80 g</p> <p>Ziemniaki posypane koperkiem^A 250 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Surówka marchewka z ananasem^A 120 g</p> <p>Kompot owocowy^A 250 ml</p> <p>Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 543,6</p> <p>Białko ogółem [g] 124,8</p> <p>Tłuszcz [g] 62</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 344,2</p> <p>Sód [mg] 782</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 52,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 68</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

2024-07-09 wtorek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny smażony 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 10 GOR) Warzywa w sosie greckim [^] 120 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 829,6 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany przyswajalne [g] 391,5 Sód [mg] 1 118,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 suma cukrów prostych [g] 100,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB) Warzywa w sosie greckim [^] 120 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Serek naturalny Juliko 60 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 525,2 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany przyswajalne [g] 344,5 Sód [mg] 458,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB) Kompot owocowy [^] 250 ml Mizeria z ogórków [^] 120 g (7 BIA) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 566,8 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany przyswajalne [g] 372,4 Sód [mg] 585,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 suma cukrów prostych [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

2024-07-10 środa	Podstawowa UCK	<p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)</p> <p>Papryka żółta 50 g</p> <p>Masło Mlekovita 10g</p> <p>1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Morela 2 szt</p> <p>Mix салат 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Zupa solferino[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy[^] 250 ml</p> <p>bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU)</p> <p>Kapusta czerwona duszona[^] 120 g (10 GOR)</p>	<p>Serek naturalny Juliko 60 g</p> <p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</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[^] 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,5</p> <p>Białko ogółem [g] 111,7</p> <p>Tłuszcz [g] 75</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 352,6</p> <p>Sód [mg] 756,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 95,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Masło Mlekovita 10g</p> <p>1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Morela 2 szt</p> <p>Mix салат 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy[^] 250 ml</p> <p>bukiet warzyw gotowany[^] 120 g</p> <p>bitka schabowa gotowana 80 g</p> <p>Bulion jarzynowy[^] 80 ml (9 SEL)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 GLU)</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[^] 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,5</p> <p>Białko ogółem [g] 109,2</p> <p>Tłuszcz [g] 61,7</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 292,5</p> <p>Sód [mg] 520,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 87,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Papryka żółta 50 g</p> <p>Masło Mlekovita 10g</p> <p>1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>Morela 2 szt</p> <p>Mix салат 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Kasza gryczana gotowana 200 g</p> <p>Kompot owocowy[^] 250 ml</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej.[^] 120 g</p> <p>bitka schabowa gotowana 80 g</p> <p>Bulion jarzynowy[^] 80 ml (9 SEL)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,8</p> <p>Białko ogółem [g] 104,1</p> <p>Tłuszcz [g] 72,6</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 312,9</p> <p>Sód [mg] 362,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 50</p> <p>suma cukrów prostych [g] 66,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

2024-07-11 czwartek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Nektaryna 150 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa z soczewicy ^A 350 ml (3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem ^A 250 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy ^A 250 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Fasolka szparagowa zielona ^A 120 g (ROŚ)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 844,7 Białko ogółem [g] 145,4 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany przyswajalne [g] 361,3 Sód [mg] 880,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidor ^A 100 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Nektaryna 150 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem ^A 250 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy ^A 250 ml Udko gotowane bez skóry 1 Por Fasolka szparagowa zielona ^A 120 g (ROŚ)	Pasta z sera i koperku ^A 60 g (7 BIA , 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 426,7 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany przyswajalne [g] 305,3 Sód [mg] 565,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 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) Nektaryna 150 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko gotowane bez skóry 1 Por Kompot owocowy ^A 250 ml Surówka z pora i jabłka ^A 120 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR)	Pasta z sera i koperku ^A 60 g (7 BIA , 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 667,6 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany przyswajalne [g] 310,2 Sód [mg] 498,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 suma cukrów prostych [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9
2024-07-12 piątek	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (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 Papryka żółta 50 g Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA , 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza oprószony ^A 100 g (1 GLU , 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem ^A 250 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej ^A 120 g Kompot owocowy ^A 250 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 633,4 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany przyswajalne [g] 336,4 Sód [mg] 1 084,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 suma cukrów prostych [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

2024-07-12 piątek	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (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 Pomidory cherry 50 g Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Arbus 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana[^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy[^] 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szyнка na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,9 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany przyswajalne [g] 310,5 Sód [mg] 850,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej.[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szyнка na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,8 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany przyswajalne [g] 352,8 Sód [mg] 496,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,2 suma cukrów prostych [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8</p>
	2024-07-13 sobota	Podstawowa UCK	<p>Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 g Mix sałat 10 g Szyнка piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa kalarepowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot owocowy[^] 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Sałatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli[^] 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera i rzodkiewki[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szyнка Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

2024-07-13 sobota	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Mix салат 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Buraczki gotowane oprószone [^] 120 g (1 GLU) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 238 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany przyswajalne [g] 331,9 Sód [mg] 408,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 107,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 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) Gruszka 150 g Mix салат 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy gotowany 80 g Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z kapusty białej [^] 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 258,3 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany przyswajalne [g] 319 Sód [mg] 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 suma cukrów prostych [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25
	Podstawowa UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 120 g (10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 520,5 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany przyswajalne [g] 325 Sód [mg] 604,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

2024-07-14 niedziela	Łatwo strawna UCK	<p>Plątki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,5 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany przyswajalne [g] 275,2 Sód [mg] 344 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9</p>
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 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 Jabłko 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego[^] 120 g (10 GOR) Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,9 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany przyswajalne [g] 322,1 Sód [mg] 245,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 suma cukrów prostych [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2</p>