

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-15 poniedziałek	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT)</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Dżem 1x25g Stovit 1 szt</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Pomidor[^] 100 g</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Mandarynki 150 g</p> <p>Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)</p>	<p>Barszcz czerwony ukraiński[^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL, ROŚ)</p> <p>Naleśnik z serem 2szt 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka[^] 150 g</p> <p>Kompot bez cukru 300 ml</p>	<p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Ogórek kiszony . 50 g (10 GOR)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,1</p> <p>Białko ogółem [g] 118,2</p> <p>Tłuszcz [g] 65,4</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 354,4</p> <p>Sód [mg] 1 584,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 40,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 133,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kajzerka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Dżem 1x25g Stovit 1 szt</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p> <p>Pomidor[^] 100 g</p>	<p>Jabłko 1 szt</p> <p>Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)</p>	<p>Zupa ziemniaczana[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Makaron z serem 300 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka[^] 150 g</p> <p>Kompot bez cukru 300 ml</p>	<p>Pomidory koktajlowe 40 g</p> <p>rukola 10 g</p> <p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>Kajzerka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,3</p> <p>Białko ogółem [g] 94,8</p> <p>Tłuszcz [g] 59,8</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 329,4</p> <p>Sód [mg] 838,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 125,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT)</p> <p>Pomidor[^] 100 g</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>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por</p> <p>Mandarynki 150 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL)</p> <p>Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka[^] 150 g</p> <p>Kompot bez cukru 300 ml</p>	<p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Ogórek kiszony . 50 g (10 GOR)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,6</p> <p>Białko ogółem [g] 86,8</p> <p>Tłuszcz [g] 53,8</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 272,3</p> <p>Sód [mg] 1 399,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 44,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 73,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 UCK

2024-04-16 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot bez cukru 300 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 150 g (6 SOJ)	Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) 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] 2 388,2 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany przyswajalne [g] 326,1 Sód [mg] 1 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 113,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot bez cukru 300 ml Sałatka 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 Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) 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] 2 165 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany przyswajalne [g] 295,7 Sód [mg] 684,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 105,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2
	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 Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Biełuński 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 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany przyswajalne [g] 255 Sód [mg] 1 452,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5
2024-04-17 środa	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) 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 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z soczewicy [^] 350 ml (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Gulasz z fileta drobiowego 120 g (1 GLU, 9 SEL) Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	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 Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,8 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany przyswajalne [g] 356,7 Sód [mg] 1 192 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 114,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 UCK

2024-04-17 środa	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) 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 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Gulasz z fileta drobiowego 120 g (1 GLU, 9 SEL) Buraczki gotowane oprószane [^] 150 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,5 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany przyswajalne [g] 320,8 Sód [mg] 507,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 114,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9
	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) 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 koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta drobiowego 120 g (1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Surówka bułgarska [^] 150 g (10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,1 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany przyswajalne [g] 272,4 Sód [mg] 1 255,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3
2024-04-18 czwartek	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) 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 1 szt (7 MLE)	Zupa ogórkowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) 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) bukiet warzyw gotowany [^] 150 g	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,2 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany przyswajalne [g] 266,9 Sód [mg] 1 000,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3
	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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieński 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Banan 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa szpinakowa 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) bukiet warzyw gotowany [^] 150 g	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] 2 233,9 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany przyswajalne [g] 293,2 Sód [mg] 482,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 107,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 UCK

2024-04-18 czwartek	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) 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 szpinakowa 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 Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR)	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] 2 118,2 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany przyswajalne [g] 254,1 Sód [mg] 1 259 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 56,3 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 Napój owsiany 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza oprószony [^] 100 g (1 GLU , 10 GOR) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA) 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] 2 569,4 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany przyswajalne [g] 360,5 Sód [mg] 1 353,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 107,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7
	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	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (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] 2 281,8 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany przyswajalne [g] 339,2 Sód [mg] 834,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 116,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4
2024-04-19 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	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA) 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] 2 088,9 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany przyswajalne [g] 272,6 Sód [mg] 1 362 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3
	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	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA) 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] 2 088,9 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany przyswajalne [g] 272,6 Sód [mg] 1 362 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 UCK

2024-04-20 sobota	Podstawowa UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 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	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Łazanki z kapusty kiszzonej i łopatkki wieprzowej [^] 300 g (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem [^] 150 g (7 BIA, 1 GLU, ROŚ)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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 bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany przyswajalne [g] 285,9 Sód [mg] 1 981 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
	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) 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 Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Szpinak. 150 g (7 BIA, 7 MLE) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) 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] 1 851,6 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany przyswajalne [g] 265,6 Sód [mg] 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7
	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 konserwowa 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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 bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 837,8 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 43,9 Węglowodany przyswajalne [g] 259,7 Sód [mg] 1 894,5 Błonnik pokarmowy [g] 48 suma cukrów prostych [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9
2024-04-21 niedziela	Podstawowa UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska Bieleś 2 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) 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 Bieleś 40 g 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 bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 663,6 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 124,7 Węglowodany przyswajalne [g] 283,6 Sód [mg] 1 056,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 UCK

2024-04-21 niedziela	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 słańska Bieleśz 2 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Brokuły gotowane[^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml</p>	<p>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</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,3 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany przyswajalne [g] 252 Sód [mg] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>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 słańska Bieleśz 2 szt (6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt</p>	<p>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</p>	<p>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 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany przyswajalne [g] 252,6 Sód [mg] 1 235,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2</p>