

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-24 poniedziałek	Podstawowa UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ZYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU</b> ) Racuchy drożdżowe z jabłkiem 2 szt 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Surówka z marchewki i ananasa. <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Ogórek zielony 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 549,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,3 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 337,9 <b>Sód</b> [mg] 1 073,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,5
	Łatwo strawna UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 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 filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami <sup>^</sup> 300 g ( <b>11 SEZ</b> ) 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 ( <b>3 JAJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 039,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 293,6 <b>Sód</b> [mg] 430,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 96,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU</b> ) 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 ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Ogórek zielony 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 597,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,3 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 333,9 <b>Sód</b> [mg] 756,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 UCK

2025-03-25 wtorek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 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> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Papryka czerwona 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>4 RYB, 10 GOR</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	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 Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 587,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 372,7 <b>Sód [mg]</b> 1 372 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 119,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana 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 Mlekowita 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 <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>4 RYB, 10 GOR</b> ) bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Ser biały plaster Bieński 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 296,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 323,6 <b>Sód [mg]</b> 674,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 110,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	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 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 <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Papryka czerwona 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>4 RYB, 10 GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Ser biały plaster Bieński 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 Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 345,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 334,6 <b>Sód [mg]</b> 1 024,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 UCK

2025-03-26 środa	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)                  Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)                  Chleb zwykly 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>)                  Papryka czerwona 50 g                  Maslo Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)                  cukier 5g ADM 1 szt                  Mandarynki 150                  Mix salat z burakiem 10 g                  Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g                  Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)                  Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa solferino<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)                  Ziemniaki tuczzone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml                  bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (<b>1 GLU</b>)                  Surówka coleslaw<sup>^</sup> 120 g (<b>7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)                  Schab Grzegorza Bielez 40 g (<b>6 SOJ</b>)                  Chleb żytni bez drożdzy Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)                  Rama 10g 1 szt                  Herbata bez cukru 250 ml                  Rzodkiewka 50 g                  cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Agiberia<sup>^</sup> 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 745,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 116,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 94,2  <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 332,6  <b>Sód [mg]</b> 1 231,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)                  Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)                  Bułka mała 50g                  Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)                  Pomidory cherry 50 g                  Maslo Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)                  cukier 5g ADM 1 szt                  Mandarynki 150                  Mix salat z burakiem 10 g                  Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g                  Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)                  Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem krajanką<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)                  Ziemniaki tuczzone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml                  Buraczki gotowane oprószane<sup>^</sup> 120 g (<b>1 GLU</b>)                  bitka schabowa gotowana 80 g                  Bulion jarzynowy<sup>^</sup> 80 ml (<b>9 SEL</b>)</p>	<p>Schab Grzegorza Bielez 40 g (<b>6 SOJ</b>)                  Serek naturalny Juliko 60 g (<b>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>Mus owocowy Agiberia<sup>^</sup> 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 252,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 118,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 73,8  <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 259,3  <b>Sód [mg]</b> 958,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)                  Chleb żytni bez drożdzy Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)                  Papryka czerwona 50 g                  Maslo Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Jogurt naturalny 150g                  Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)                  Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)                  Mandarynki 150                  Mix salat z burakiem 10 g                  Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)                  Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa solferino<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)                  Ziemniaki tuczzone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml                  Surówka coleslaw<sup>^</sup> 120 g (<b>7 MLE, 10 GOR</b>)                  bitka schabowa gotowana 80 g                  Bulion jarzynowy<sup>^</sup> 80 ml (<b>9 SEL</b>)</p>	<p>Schab Grzegorza Bielez 40 g (<b>6 SOJ</b>)                  Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)                  Chleb żytni bez drożdzy Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)                  Rama 10g 1 szt                  Herbata bez cukru 250 ml                  Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (<b>7 MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 743,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 122,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 91,5  <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 324,8  <b>Sód [mg]</b> 904,6  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 UCK

2025-03-27 czwartek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kiwi 2 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Roszponka 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami.^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Udko pieczone . 1 Por (1 <b>GLU</b> ) Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 <b>BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 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 Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 966,6 Białko ogółem [g] 151,7 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany przyswajalne [g] 357 Sód [mg] 1 252,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 107,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kiwi 2 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Roszponka 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Udko pieczone bez skóry^ 1 Por Szpinak. 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,1 Białko ogółem [g] 140,7 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany przyswajalne [g] 289 Sód [mg] 1 068,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 104,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kiwi 2 szt Roszponka 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami.^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry^ 1 Por Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 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 Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,5 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany przyswajalne [g] 306,2 Sód [mg] 519 Błonnik pokarmowy [g] 54 suma cukrów prostych [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4
2025-03-28 piątek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Puree z groszku i świeżej mięty^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> )	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 819,7 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany przyswajalne [g] 370,3 Sód [mg] 1 518,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 suma cukrów prostych [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 UCK

2025-03-28 piątek	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 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 Mlekovita 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 koperkowa 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> ) Puree z groszku i świeżej mięty <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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> 2 586,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 126 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 337,8 <b>Sód [mg]</b> 908,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7
	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> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Ser żółty Moński 40 g 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	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 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> ) Surówka bułgarska <sup>^</sup> 120 g ( <b>10 GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</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 Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 466,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 344,1 <b>Sód [mg]</b> 1 008,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30
	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 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> ) Pomarańcza 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Napój owsiany Lovege 330 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 120 g ( <b>ROŚ</b> ) sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 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 Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 256,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 336,9 <b>Sód [mg]</b> 635 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 UCK

2025-03-29 sobota	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>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</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 <b>GLU</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Marchewka gotowana oprószana <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Pasta z sera i zielonej pietruszki <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>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] 1 990,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 42,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 289,9 <b>Sód</b> [mg] 423,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>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 kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 120 g ( <b>ROŚ</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>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] 2 376,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 115,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,7 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 328,9 <b>Sód</b> [mg] 266,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16
	2025-03-30 niedziela	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Gruszka 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) rukola 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) brukselka 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 <b>ORZ</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 UCK

2025-03-30 niedziela	Łatwo strawna UCK	<p>Plątki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 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 Banan 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>) rukola 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>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>) Fasolka szparagowa z wody<sup>^</sup> 120 g (<b>ROS</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bulka 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]</b> 2 164,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 243,3 <b>Sód [mg]</b> 1 003,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,2</p>
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Papryka zielona 50 g Masło Mlekovita 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 Gruszka 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>) rukola 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>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>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>) Sałatka 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 Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 483,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 292,8 <b>Sód [mg]</b> 576,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,9</p>