

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-09 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 zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT)</p> <p>Masło 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>śliwka 2 szt</p> <p>Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Naleśnik z serem i rodzynkami 2 sztuki[^] 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 11 SEZ)</p> <p>Surówka marchewka z ananasem[^] 120 g</p> <p>Kompot owocowy[^] 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] [kcal] 2 767,3</p> <p>Białko ogółem [g] 141,3</p> <p>Tłuszcz [g] 79,5</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 357,2</p> <p>Sód [mg] 1 137,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 37,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 105,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4</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>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Masło 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>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Makaron z serem, cynamonem i rodzynkami[^] 300 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 11 SEZ)</p> <p>Surówka marchewka z ananasem[^] 120 g</p> <p>Kompot owocowy[^] 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>Bułka 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] [kcal] 2 334,4</p> <p>Białko ogółem [g] 119,3</p> <p>Tłuszcz [g] 60,3</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 317,6</p> <p>Sód [mg] 602,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 107,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8</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>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p> <p>śliwka 2 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Filet drobiowy gotowany 80 g</p> <p>Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU)</p> <p>Surówka marchewka z ananasem[^] 120 g</p> <p>Kompot owocowy[^] 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] [kcal] 2 474,8</p> <p>Białko ogółem [g] 120,3</p> <p>Tłuszcz [g] 70,6</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 309,5</p> <p>Sód [mg] 740,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 57,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 58,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 UCK

2024-09-10 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka 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) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Papryka czerwona 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Surówka bułgarska [^] 120 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	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] [kcal] 2 624,8 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany przyswajalne [g] 393,9 Sód [mg] 1 018,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 suma cukrów prostych [g] 123,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2
	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) 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 kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kalaftor gotowany. [^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) 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] [kcal] 2 429,1 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany przyswajalne [g] 347,4 Sód [mg] 408,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 116 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 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, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka bułgarska [^] 120 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 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)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,1 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany przyswajalne [g] 356,5 Sód [mg] 659,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 suma cukrów prostych [g] 94,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 UCK

2024-09-11 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 zielona 50 g</p> <p>Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>śliwka 2 szt</p> <p>Mix салат z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy^ 250 ml</p> <p>bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU)</p> <p>Kapusta czerwona duszona^ 120 g (10 GOR)</p>	<p>Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)</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>Rzodkiewka 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Agiberia^ 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 570,4</p> <p>Białko ogółem [g] 109,8</p> <p>Tłuszcz [g] 79,9</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 329,4</p> <p>Sód [mg] 753,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 89,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7</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 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Mix салат z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy^ 250 ml</p> <p>Marchewka gotowana oprószana^ 120 g (1 GLU)</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 (7 MLE)</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] 2 271,2</p> <p>Białko ogółem [g] 106,6</p> <p>Tłuszcz [g] 64,9</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 294,5</p> <p>Sód [mg] 583,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27</p> <p>suma cukrów prostych [g] 99,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4</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 zielona 50 g</p> <p>Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>śliwka 2 szt</p> <p>Mix салат z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE)</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 (7 MLE)</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>Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 507,2</p> <p>Białko ogółem [g] 101,2</p> <p>Tłuszcz [g] 74,1</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 325,5</p> <p>Sód [mg] 399,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 53,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 70,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 UCK

2024-09-12 czwartek	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Mizeria z ogórków^ 120 g (7 BIA) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>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 konserwowy . 50 g (10 GOR)</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 636,7 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany przyswajalne [g] 379,4 Sód [mg] 1 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 108,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g bukiet warzyw gotowany^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera i koperku^ 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</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany przyswajalne [g] 329,3 Sód [mg] 688,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 126,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Mizeria z ogórków^ 120 g (7 BIA) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera i koperku^ 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 konserwowy . 50 g (10 GOR)</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,8 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany przyswajalne [g] 323,3 Sód [mg] 702,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 suma cukrów prostych [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 UCK

2024-09-13 piątek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g (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	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana [^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	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] 2 595,4 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany przyswajalne [g] 349,7 Sód [mg] 1 064,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 suma cukrów prostych [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 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	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana [^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka 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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 351,7 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany przyswajalne [g] 308,9 Sód [mg] 883,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) 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) Jabłko Idared 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	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 Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 592,5 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany przyswajalne [g] 376 Sód [mg] 487,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 suma cukrów prostych [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 UCK

2024-09-14 sobota	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) 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) Gruszka 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 10 GOR)	Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA , 7 MLE , 9 SEL) 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 cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 173,9 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany przyswajalne [g] 312 Sód [mg] 655,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5
	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 Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Szpinak. 120 g (7 BIA , 7 MLE) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 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] [kcal] 1 969,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 40,8 Węglowodany przyswajalne [g] 286,3 Sód [mg] 377,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Gruszka 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Papryka żółta 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 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 Ogórek zielony 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 309,1 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany przyswajalne [g] 297,9 Sód [mg] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 58 suma cukrów prostych [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 UCK

2024-09-15 niedziela	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykly 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Rzodkiewka 50 g Maslo 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 Jabko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Sokolski 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosol z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie wlasnym[^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tluczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Fasolka szparagowa zielona[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Chleb zytnei bez drozdzy Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Lowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 548,3 Biaiko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany przyswajalne [g] 318,3 Sód [mg] 688,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane 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 Maslo 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 Jabko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Sokolski 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosol z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie wlasnym[^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tluczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Fasolka szparagowa zielona[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Lowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,8 Biaiko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany przyswajalne [g] 274,2 Sód [mg] 427 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb zytnei bez drozdzy Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Maslo Mlekowita 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 Jabko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosol z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie wlasnym[^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tluczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Salatka z marynowanych warzyw[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Chleb zytnei bez drozdzy Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Antybaton Lowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 647 Biaiko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany przyswajalne [g] 313,2 Sód [mg] 273 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 suma cukrów prostych [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37</p>