

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

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	Podstawowa D UCK	Lane ciasto na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Papryka św. 100 g (10 GOR) filet zapiekany Gizewski 30 g (6 SOJ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	kiwi 2 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ryż z jabłkami i cynamonem^ 200 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananase^ 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy b/cukru 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 794,4 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany przyswajalne [g] 252,6 Sód [mg] 981 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 105,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2
	Łatwostrawna D UCK	Lane ciasto na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor^ 100 g filet zapiekany Gizewski 30 g (6 SOJ) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ryż z jabłkami i cynamonem^ 200 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananase^ 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy b/cukru 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 765,4 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany przyswajalne [g] 244,1 Sód [mg] 467,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 102,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7
	Cukrzyca D UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 70 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) filet zapiekany Gizewski 30 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy na sypko 120 g Surówka marchewka z ananase^ 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy b/cukru 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 603 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany przyswajalne [g] 201,8 Sód [mg] 993 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5
2024-01-30 wtorek	Podstawowa D UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Mlekpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 50 g (1 GLU) Buraczki gotowane oprószone^ 80 g (1 GLU)	Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 788,1 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany przyswajalne [g] 228,4 Sód [mg] 902,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25

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

2024-01-30 wtorek	Łatwostrawna D UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Mlekpól 40 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone [^] 80 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy [^] 50 ml (9 SEL)	Schab na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 735,3 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany przyswajalne [g] 226,2 Sód [mg] 429,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekpól 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kasza gryczana 120 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka bułgarska [^] 80 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy [^] 50 ml (9 SEL)	Schab na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 471,3 Białko ogółem [g] 66 Tłuszcz [g] 43,6 Węglowodany przyswajalne [g] 182,6 Sód [mg] 958,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8
2024-01-31 środa	Podstawowa D UCK	Platki jęczmienne na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Filet z miruny smażony 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB) Surówka z pora i jabłka [^] 80 g (7 BIA, 3 JAJ) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Sos grecki- 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Ser topiony Lactima 1 szt Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 715 Białko ogółem [g] 64,1 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany przyswajalne [g] 193,3 Sód [mg] 951,7 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2
	Łatwostrawna D UCK	Platki jęczmienne na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 RYB, 9 SEL) Brokuły gotowane [^] 80 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 588,6 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany przyswajalne [g] 190,1 Sód [mg] 476,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5

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

2024-01-31 środa	Cukrzyca D UCK	Kawa zbozowa z mlekem b/c 200 ml (1 GLU , 7 BIA , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ÓZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 RYB , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 80 g (7 BIA , 3 JAJ) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 40 g (7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ÓZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 555,3 Białko ogółem [g] 58,4 Tłuszcz [g] 45,3 Węglowodany przyswajalne [g] 189,5 Sód [mg] 862,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4
	Podstawowa D UCK	Kasza manna na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 9 SEL , 10 GOR) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU , 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser żółty Ostrowia 30 g (7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Podudzie pieczone 1 szt (1 GLU) Surówka coleslaw [^] 80 g (3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 1 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ÓZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany przyswajalne [g] 219,1 Sód [mg] 1 368,3 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2
	Łatwostrawna D UCK	Kasza manna na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 9 SEL , 10 GOR) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Pałka z kurczaka gotowana 2szt 1 Por Marchew gotowana z olejem [^] 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Twarożek 40 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 833,7 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany przyswajalne [g] 215,8 Sód [mg] 432,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7
2024-02-01 czwartek	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ÓZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Kasza pęczak 120 g Pałka z kurczaka gotowana 2szt 1 Por Kompot b.c. 300 ml Surówka coleslaw [^] 80 g (3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Twarożek 40 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ÓZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 813,6 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany przyswajalne [g] 193 Sód [mg] 1 387,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5

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

2024-02-02 piątek	Podstawowa D UCK	Platki owsiane na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU) Kakao b/c 200 ml (7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU , 1 ŻYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Pomidor^ 100 g Serek truskawkowy Hej 40 g (7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza smażony 60 g (1 GLU , 3 JAJ) Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Groszek gotowany 80 g (ROŚ) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 940,9 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany przyswajalne [g] 239,3 Sód [mg] 1 069,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
	Łatwostrawna D UCK	Platki owsiane na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU) Kakao b/c 200 ml (7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE) Rogal maślany 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Pomidor^ 100 g Serek truskawkowy Hej 40 g (7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Groszek gotowany 80 g (ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 1 Por Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 768 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany przyswajalne [g] 235,7 Sód [mg] 596,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 94,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3
	Cukrzyca D UCK	Kakao b/c 200 ml (7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek homo naturalny Garwolin 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Surówka bułgarska^ 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 531,6 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany przyswajalne [g] 184,5 Sód [mg] 956,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3
2024-02-03 sobota	Podstawowa D UCK	Ryż na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU , 1 ŻYT) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw z olejem^ 80 g Łazanki z kapusty kiszzonej i łopatki wp^ 200 g (1 GLU , 7 BIA , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Wędzonka staropolska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 723,8 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany przyswajalne [g] 216,8 Sód [mg] 1 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7

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

2024-02-03 sobota	Łatwostrawna D UCK	Ryż na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Makaron z warzywami i łąpatką 200 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Szpinak. 80 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 584,4 Białko ogółem [g] 61,2 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany przyswajalne [g] 209,9 Sód [mg] 229,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Makaron razowy z warzywami i łąpatką 200 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka z selera i jabłka^ 80 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por (9 SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 403 Białko ogółem [g] 58,7 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany przyswajalne [g] 164 Sód [mg] 1 204,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2
2024-02-04 niedziela	Podstawowa D UCK	Kasza kukurydzina na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Rosół z makaronem^ 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Surówka z kapusty pekińskiej^ 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 045,5 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany przyswajalne [g] 211,5 Sód [mg] 1 123,5 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2
	Łatwostrawna D UCK	Kasza kukurydzina na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Rosół z makaronem^ 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Salatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pasta jarzynowo - rybna 40 g (7 BIA, 4 RYB, 7 MLE, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 719,7 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany przyswajalne [g] 199,7 Sód [mg] 638,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8

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

2024-02-04 niedziela	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbasa śląska Bielesz 0,5 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem [^] 150 ml (1 GLU , 3 JAJ , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 30 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pasta jarzynowo - rybna 40 g (7 BIA , 4 RYB , 7 MLE , 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 594 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany przyswajalne [g] 175,9 Sód [mg] 1 156,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2
----------------------	----------------	--	---	--	--	---	---