

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Krupnik z ziemniakami ^P 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Knedle z owocami śliwka UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 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 cukier 5g ADM 1 szt Ogórek kiszony . 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 30 g (5 ORZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 588,6 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany przyswajalne [g] 343 Sód [mg] 1 186 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 133,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidor [^] 100	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Knedle z owocami śliwka UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Pomidory koktajlowe 40 rukola 10 Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	orzechy włoskie 30 g (5 ORZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 568 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany przyswajalne [g] 340,4 Sód [mg] 591,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 134,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) 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) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony . 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 30 g (5 ORZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 127,7 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany przyswajalne [g] 284,9 Sód [mg] 1 412,9 Błonnik pokarmowy [g] 47 suma cukrów prostych [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

2024-02-27 wtorek	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)</p> <p>Herbata b/c 300 ml</p> <p>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)</p> <p>Rzodkiewka 100 g</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Serek wiejski</p> <p>Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Dżem 1x25g Stovit 1 szt</p>	<p>Gruszka 150 g</p> <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ)</p> <p>Kasza gryczana gotowana 200 g</p> <p>Kompot b.c. 300 ml</p> <p>bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU)</p> <p>Kapusta czerwona duszona z boczkiem[^] 150 g (6 SOJ)</p>	<p>Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Szynka na kartki Nikpol 40 g</p> <p>Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 300 ml</p> <p>Pomidory koktajlowe 40 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Roszponka 10 g</p>	<p>pestka dyni 30 g (11 ZIA)</p> <p>Jaglanka z owocami[^] 1 szt (1 GLU)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,9</p> <p>Białko ogółem [g] 112,4</p> <p>Tłuszcz [g] 83,6</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 288,4</p> <p>Sód [mg] 1 260,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 92,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)</p> <p>Herbata b/c 300 ml</p> <p>Kajzerka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Pomidor[^] 100 g</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Serek wiejski</p> <p>Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Dżem 1x25g Stovit 1 szt</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt</p> <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU)</p> <p>Kompot b.c. 300 ml</p> <p>Buraczki gotowane oprószone[^] 150 g (1 GLU)</p> <p>bitka schabowa gotowana 80 g</p> <p>Bulion jarzynowy[^] 80 ml (9 SEL)</p>	<p>Szynka na kartki Nikpol 40 g</p> <p>Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kajzerka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 300 ml</p> <p>Roszponka 10 g</p> <p>Pomidory koktajlowe 40 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>pestka dyni 30 g (11 ZIA)</p> <p>Jaglanka z owocami[^] 1 szt (1 GLU)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,2</p> <p>Białko ogółem [g] 107,8</p> <p>Tłuszcz [g] 73</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 276,8</p> <p>Sód [mg] 759,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 97,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata b/c 300 ml</p> <p>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Rzodkiewka 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>Serek wiejski</p> <p>Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por</p> <p>Gruszka 150 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Kasza gryczana gotowana 200 g</p> <p>Kompot b.c. 300 ml</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej[^] 150 g (10 GOR)</p> <p>bitka schabowa gotowana 80 g</p> <p>Bulion jarzynowy[^] 80 ml (9 SEL)</p>	<p>Szynka na kartki Nikpol 40 g</p> <p>Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 300 ml</p> <p>Pomidory koktajlowe 40 g</p> <p>Roszponka 10 g</p>	<p>pestka dyni 30 g (11 ZIA)</p> <p>Jaglanka z owocami[^] 1 szt (1 GLU)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,6</p> <p>Białko ogółem [g] 100,2</p> <p>Tłuszcz [g] 58,9</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 258,4</p> <p>Sód [mg] 1 499,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 45</p> <p>suma cukrów prostych [g] 61</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6</p>
2024-02-28 środa	Podstawowa UCK	<p>Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)</p> <p>Ogórek zielony 100 g</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>miód królowa pszczoł 25g 1 szt</p>	<p>Banan 1 szt</p> <p>Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)</p>	<p>Zupa solferino[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ)</p> <p>Kompot b.c. 300 ml</p> <p>Filet z miruny smażony 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB)</p> <p>Surówka z pora i jabłka[^] 150 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR)</p> <p>Ziemniaki[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>Schab Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ)</p> <p>Ser topiony Lactima 1 szt</p> <p>Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 300 ml</p> <p>Papryka św. 50 g (10 GOR)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny[^] 1 szt</p> <p>ziarna słonecznika 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 837,5</p> <p>Białko ogółem [g] 111,3</p> <p>Tłuszcz [g] 84,1</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 378,1</p> <p>Sód [mg] 1 171,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 42,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 138,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

2024-02-28 środa	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 szpinak baby 10 g	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Brokuły gotowane [^] 150 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Pomidor [^] 100 Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt ziarna słonecznika 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 439,1 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany przyswajalne [g] 333,5 Sód [mg] 526 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 135,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 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) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 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 b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	ziarna słonecznika 30 g Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 153 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany przyswajalne [g] 280,3 Sód [mg] 1 262,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4
2024-02-29 czwartek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 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) Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	kiwi 2 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Udło pieczone . 1 Por (1 GLU) Surówka colesław [^] 150 g (7 MLE, 10 GOR)	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 b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 813,2 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 110,6 Węglowodany przyswajalne [g] 299,5 Sód [mg] 2 115,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 101 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Udło gotowane. 1 Por Szpinak. 150 g (7 BIA, 7 MLE) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) 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) orzechy włoskie 30 g (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 463,7 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany przyswajalne [g] 280,3 Sód [mg] 738,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

2024-02-29 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 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) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko gotowane. 1 Por Kompot b.c. 300 ml Surówka colesław [^] 150 g (7 MLE , 10 GOR) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	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 b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,9 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany przyswajalne [g] 267,3 Sód [mg] 2 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 suma cukrów prostych [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6
	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Kakao b/c 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 truskawkowy Hej 60 g (7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczoł 25g 1 szt	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU , 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Groszek gotowany 150 g (ROŚ) Kompot b.c. 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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g cukier 5g ADM 1 szt	pestka dyni 30 g (11 ZIA) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 844,9 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany przyswajalne [g] 381,8 Sód [mg] 1 368,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 111,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Kakao b/c 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 truskawkowy Hej 60 g (7 MLE) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Groszek gotowany 150 g (ROŚ) Kompot b.c. 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 b/c 300 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	pestka dyni 30 g (11 ZIA) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany przyswajalne [g] 376 Sód [mg] 777,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 136,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6
2024-03-01 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao b/c 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 homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	pestka dyni 30 g (11 ZIA) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,5 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany przyswajalne [g] 274,3 Sód [mg] 1 435,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

2024-03-02 sobota	Podstawowa UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Bigos z kapusty kiszzonej z kielbasą i łopatką [^] 300 g (7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem [^] 150 g (7 BIA, 1 GLU, ROŚ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	ziarna słonecznika 30 g Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany przyswajalne [g] 293,2 Sód [mg] 2 145,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5
	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) 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 [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Marchew gotowana [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rozszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	ziarna słonecznika 30 g Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany przyswajalne [g] 274,9 Sód [mg] 455,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa selerowa 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 b.c. 300 ml Kasza gryczana 200 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	ziarna słonecznika 30 g Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,5 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany przyswajalne [g] 255 Sód [mg] 1 605,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 suma cukrów prostych [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1
2024-03-03 niedziela	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Twarożek z rzodkiewką . 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	orzechy włoskie 30 g (5 ORZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany przyswajalne [g] 281,3 Sód [mg] 1 890,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

2024-03-03 niedziela	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 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 Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 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[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) bukiet warzyw gotowany[^] 150 g Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g</p>	<p>orzechy włoskie 30 g (5 ORZ) Mus owocowo-warzywny[^] 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany przyswajalne [g] 260,9 Sód [mg] 1 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 1 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[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej[^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 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) Twarożek z rzodkiewką . 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g</p>	<p>orzechy włoskie 30 g (5 ORZ) Mus owocowo-warzywny[^] 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,9 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany przyswajalne [g] 251,1 Sód [mg] 1 843,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7</p>