

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor ^A 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Gruszka 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Barszcz czerwony ukraiński ^A 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ) Knedle z owocami truskawka UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka ^A 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 ZYT) 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 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Owsianka z owocami Dawtona ^A 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 734,1 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany przyswajalne [g] 346,1 Sód [mg] 1 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 139 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) rukola 10 Pomidory koktajlowe 40	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta ^A 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Knedle z owocami truskawka UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka ^A 150 g Kompot b.c. 300 ml	Pomidor ^A 100 Schab Cygański Dobra Marka 40 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 cukier 5g ADM 1 szt	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Owsianka z owocami Dawtona ^A 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589,7 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany przyswajalne [g] 328,6 Sód [mg] 704,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 137,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Pomidor ^A 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 Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta ^A 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka ^A 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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony . 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Owsianka z owocami Dawtona ^A 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,7 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany przyswajalne [g] 272,7 Sód [mg] 1 453,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 suma cukrów prostych [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 UCK

2024-02-05 poniedziałek	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 ZYT) Pomidor ^A 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta ^A 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 gotowany 120 g Surówka z marchewki i jabłka ^A 80 g Kompot b.c. 300 ml	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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony . 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona ^A 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 568,8 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany przyswajalne [g] 197,5 Sód [mg] 978,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9
	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 9 SEL , 10 GOR) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Krupnik z ziemniakami ^A D 350 ml (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 13 ŁUB) Ziemniaki ^A 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka colesław ^A 150 g (3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR)	Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ , 9 SEL , 11 SEZ , 11 ZIA) Mus owocowy Agiberia ^A 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,6 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany przyswajalne [g] 344 Sód [mg] 1 147,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 105,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2
2024-02-06 wtorek	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 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 ^A 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Krupnik z ziemniakami ^A D 350 ml (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 13 ŁUB) Ziemniaki ^A 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Brokuły gotowane ^A 150 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy ^A 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieroński 40 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 cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ , 9 SEL , 11 SEZ , 11 ZIA) Mus owocowy Agiberia ^A 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,3 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany przyswajalne [g] 323,9 Sód [mg] 600,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 102,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9
	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 ZYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekpól 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Krupnik z ziemniakami ^A D 350 ml (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 13 ŁUB) Ziemniaki ^A 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Surówka colesław ^A 150 g (3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy ^A 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ , 9 SEL , 11 SEZ , 11 ZIA) Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por (9 SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,4 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany przyswajalne [g] 279,1 Sód [mg] 1 907,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 suma cukrów prostych [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 UCK

2024-02-06 wtorek	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekpól 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Krupnik z ziemniakami ^D 150 ml (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 13 ŁUB) Ziemniaki ^A 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Surówka colesław ^A 80 g (3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy ^A 50 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieroński 30 g (7 BIA) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) 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) Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por (9 SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 552,7 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany przyswajalne [g] 202,3 Sód [mg] 1 209,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 suma cukrów prostych [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22
2024-02-07 środa	Podstawowa UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR)	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Żurek z ziemniakami ^A 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU , 9 SEL) Buraczki gotowane oprószane ^A 150 g (1 GLU) Kasza gryczana gotowana 200 g (5 ORZ , 9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Ser topiony Lactima 1 szt Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Jaglanka z owocami Dawtona ^A 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 514,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany przyswajalne [g] 325,7 Sód [mg] 1 896 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3
2024-02-07 środa	Łatwostrawna UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 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) Pomidor ^A 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR)	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa ziemniaczana ^A 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU , 9 SEL) Buraczki gotowane oprószane ^A 150 g (1 GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU , 5 ORZ , 9 SEL , 13 ŁUB)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Mlekovita 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Jaglanka z owocami Dawtona ^A 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 239,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany przyswajalne [g] 282,9 Sód [mg] 432 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 UCK

2024-02-07 środa	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE) 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) 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 Mandarynki 150 g	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA , 3 JAJ) Kasza gryczana gotowana 200 g (5 ORZ , 9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Mlekovita 60 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 Rzodkiewka 50 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 163,8 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany przyswajalne [g] 265,8 Sód [mg] 2 026,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3
	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) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) 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 Mandarynki 1 Por	Zupa ziemniaczana [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 80 g (7 BIA , 3 JAJ) Kasza gryczana gotowana 100 g (5 ORZ , 9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Serek naturalny Mlekovita 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 Rzodkiewka 50 g	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] 1 505 Białko ogółem [g] 66,5 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany przyswajalne [g] 169,4 Sód [mg] 1 224,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5
2024-02-08 czwartek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml 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 Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Ogórek zielony 100 g	Pączek 1 (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ) kiwi 2 szt Kefir 1 szt	Zupa solferino [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , ROŚ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Brukselka z bułką tartą 150 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Papryka św. 50 g (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 cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 873,4 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany przyswajalne [g] 364,9 Sód [mg] 1 126,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 111,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA)	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt Ciasto jogurtowe 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Szpinak. 150 g (7 BIA , 9 SEL , 10 GOR)	Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 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 cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 069,7 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany przyswajalne [g] 272,5 Sód [mg] 405 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 UCK

2024-02-08 czwartek	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) 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) Ogórek zielony 100 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Kasza pęczak gotowana 200 g filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL)	Papryka św. 50 g (10 GOR) Twarożek 60 g (7 BIA) 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	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,8 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany przyswajalne [g] 270,3 Sód [mg] 1 261,3 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 suma cukrów prostych [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) 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) Ogórek zielony 50	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Kasza pęczak gotowana 200 g filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Surówka z selera i jabłka [^] 80 g (9 SEL)	Papryka św. 50 (10 GOR) Twarożek 40 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 818,6 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany przyswajalne [g] 222,2 Sód [mg] 833,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 suma cukrów prostych [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1
2024-02-09 piątek	Podstawowa UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Kakao b/c 300 ml (7 BIA , 6 SOJ , 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) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek homo waniliowy Garwolin 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa ogórkowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU , 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) 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 cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 681,6 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany przyswajalne [g] 343,4 Sód [mg] 1 467,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 105,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1
	Łatwo strawna UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Kakao b/c 300 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) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek homo waniliowy Garwolin 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Marchewka gotowana z groszkiem [^] 150 g (1 GLU , ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 390 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany przyswajalne [g] 310 Sód [mg] 885,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 106,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 UCK

2024-02-09 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 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 Hej 1 szt Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,4 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany przyswajalne [g] 274 Sód [mg] 1 579,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24
	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 Hej 1 szt Serek homo naturalny Garwolin 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 60 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 701,6 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany przyswajalne [g] 195,3 Sód [mg] 1 085,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4
2024-02-10 sobota	Podstawowa UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Mandarynki 2szt 1 Por Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Fasolka po bretońsku z łopatką wp. [^] 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw gotowany z olejem [^] 150 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,8 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany przyswajalne [g] 344 Sód [mg] 1 831 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 suma cukrów prostych [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4
	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 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) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw gotowany z olejem [^] 150 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 40 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 cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,5 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany przyswajalne [g] 320,6 Sód [mg] 458,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 112,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 UCK

2024-02-10 sobota	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 konserwowa 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 2szt 1 Por	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Kasza gryczana gotowana 200 g (5 ORZ , 9 SEL)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ , 9 SEL , 11 SEZ , 11 ZIA) Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por (9 SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 954,9 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany przyswajalne [g] 248,5 Sód [mg] 1 815,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8
	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 Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 2szt 1 Por	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Kasza gryczana gotowana 120 g (5 ORZ , 9 SEL)	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 kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por (9 SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 457,2 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany przyswajalne [g] 181,4 Sód [mg] 1 091,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4
2024-02-11 niedziela	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 3 JAJ , 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 150 g (6 SOJ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA , 9 SEL , 12 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR)	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 379,5 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany przyswajalne [g] 257,1 Sód [mg] 2 355,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 98,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1
	Łatwo strawna UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 3 JAJ , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kalafior gotowany 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 076,9 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany przyswajalne [g] 223,8 Sód [mg] 1 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 UCK

2024-02-11 niedziela	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbasa śląska Bielesz 1 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 [^] 350 ml (1 GLU , 3 JAJ , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 102,5 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany przyswajalne [g] 222,9 Sód [mg] 2 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8
	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 czerwonej [^] 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) Twarożek z koperkiem 40 g (7 BIA) 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] 1 566,3 Białko ogółem [g] 64,5 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany przyswajalne [g] 172,1 Sód [mg] 1 549,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7