

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-01 UCK

| | | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-08-26 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>Gruszka 150 g</p> <p>Ser żółty Maluta 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>Zupa gulaszowa[^] 350 ml (1 GLU)</p> <p>Ryż brązowy z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami[^] 300 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 11 SEZ)</p> <p>Surówka z marchewki i ananasa.[^] 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 zielona 50 g</p> | <p>Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,2</p> <p>Białko ogółem [g] 98</p> <p>Tłuszcz [g] 60,9</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 342,6</p> <p>Sód [mg] 617,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 38,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 102,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25</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>Bulka 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 Idared 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>Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami[^] 300 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 11 SEZ)</p> <p>Surówka z marchewki i ananasa.[^] 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>Bulka 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 Wafel 1 szt (5 ORZ)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,2</p> <p>Białko ogółem [g] 88,9</p> <p>Tłuszcz [g] 52,3</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 332,6</p> <p>Sód [mg] 425,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 110,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3</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>Gruszka 150 g</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>szpinak baby 10 g</p> | <p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> | <p>Zupa gulaszowa[^] 350 ml (1 GLU)</p> <p>Filet drobiowy pieczony[^] 80 g</p> <p>ryż brązowy gotowany 200 g</p> <p>Surówka z marchewki i ananasa.[^] 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 zielona 50 g</p> | <p>Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,7</p> <p>Białko ogółem [g] 118,4</p> <p>Tłuszcz [g] 62,8</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 317,8</p> <p>Sód [mg] 393,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 47,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 57,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-01 UCK

| | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-08-27 wtorek | 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) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 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 coleslaw [^] 120 g (7 MLE , 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 kiszony 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) | Wartość energetyczna [kcal] 2 731 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany przyswajalne [g] 380,4 Sód [mg] 661,3 Błonnik pokarmowy [g] 57 suma cukrów prostych [g] 119,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 |
| | 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 Mlekovita 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) Kalafior 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 Bieński 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] 2 564,2 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany przyswajalne [g] 342 Sód [mg] 427,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 119,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 |
| | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | 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 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 coleslaw [^] 120 g (7 MLE , 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 Bieński 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 kiszony 50 g (10 GOR) | Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 389,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany przyswajalne [g] 334,6 Sód [mg] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,9 suma cukrów prostych [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-01 UCK

| | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-08-28 środa | Podstawowa UCK | Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt śliwka 2 szt Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g | Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ogórek zielony 50 g | Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym [^] 120 g (10 GOR) | Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt | Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 624,5 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany przyswajalne [g] 341,8 Sód [mg] 812,2 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 |
| | Łatwo strawna UCK | Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g | Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g | Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Marchewka gotowana oprószana [^] 120 g (1 GLU) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL) | Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (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 | Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 500,6 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany przyswajalne [g] 317,3 Sód [mg] 592,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 100,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 |
| | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) śliwka 2 szt Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Ogórek zielony 50 g | Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z kapusty czerwonej. [^] 120 g Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL) | Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g | Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 685,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany przyswajalne [g] 337,6 Sód [mg] 396 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 suma cukrów prostych [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-01 UCK

| | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-08-29 czwartek | Podstawowa UCK | Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) 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 na kartki Nikpol 40 g rukola 10 g | Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g | Żurek z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Fasolka szparagowa zielona^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR) | Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 BIA , 7 MLE) 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 | Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ) | Wartość energetyczna [kcal] 2 378,5 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany przyswajalne [g] 338,2 Sód [mg] 653,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 |
| | Łatwo strawna UCK | Ryż gotowany na mleku . 300 ml (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) Jabłko Jonagold 1 szt Szynka na kartki Nikpol 40 g rukola 10 g | Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g | Zupa pomidorowa z makaronem^ 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 Fasolka szparagowa zielona^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR) | Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 BIA , 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 BIA , 7 MLE) 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 | Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ) | Wartość energetyczna [kcal] 2 123,4 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany przyswajalne [g] 299 Sód [mg] 447,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 |
| | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | 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 na kartki Nikpol 40 g | Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g | Żurek z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA) 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) | Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 BIA , 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 BIA , 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g | Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ) | Wartość energetyczna [kcal] 2 454 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany przyswajalne [g] 325,6 Sód [mg] 244,1 Błonnik pokarmowy [g] 45 suma cukrów prostych [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 |
| 2024-08-30 piątek | Podstawowa UCK | Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA , 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 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 | Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA , 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) | Wartość energetyczna [kcal] 2 516,2 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany przyswajalne [g] 330,4 Sód [mg] 1 480,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 suma cukrów prostych [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-01 UCK

| | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-08-30 piątek | Łatwo strawna UCK | <p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Arbus 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> | <p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g</p> | <p>Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 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)</p> | <p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szyńka 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</p> | <p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,7 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany przyswajalne [g] 287,8 Sód [mg] 857,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1</p> |
| | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | <p>Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Idared 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> | <p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p> | <p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p> | <p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szyńka na kartki Nikpol 40 g 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>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 543 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany przyswajalne [g] 341,8 Sód [mg] 909,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 suma cukrów prostych [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7</p> |
| | 2024-08-31 sobota | Podstawowa UCK | <p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Brzoskwinia 1 szt Mix sałat z marchewką 10 g Szyńka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p> | <p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka żółta 50 g</p> | <p>Zupa koperkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sałatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli^ 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p> | <p>Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Szyńka Grzegorza Bieleś 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 Pomidory cherry 50 g</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-01 UCK

| | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-08-31 sobota | Łatwo strawna UCK | Kasza manna gotowana 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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Brzoskwinia 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 koperkowa 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 Buraczki gotowane oprószone [^] 120 g (1 GLU) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR) | Pasta z sera i brokułu [^] 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] 2 187,5 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany przyswajalne [g] 330,8 Sód [mg] 422,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 108,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 |
| | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 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) Brzoskwinia 1 szt 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 koperkowa 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 ogórka kiszzonego [^] 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 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 Pomidory cherry 50 g | Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany przyswajalne [g] 315,9 Sód [mg] 263,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 suma cukrów prostych [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 |
| 2024-09-01 niedziela | Podstawowa UCK | Płatki owsiane gotowane 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 Mlekovita 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 Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g | Jogurt owocowy Sokólski 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g | Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kapusta biała duszona [^] 120 g (1 GLU, 10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml | Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt | Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,1 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany przyswajalne [g] 323,1 Sód [mg] 694,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-01 UCK

| | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-01 niedziela | Łatwo strawna UCK | <p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 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 Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p> | <p>Jogurt owocowy Sokólski 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g</p> | <p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Brokuły gotowane.[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml</p> | <p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bulka 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 Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 466,8 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany przyswajalne [g] 277,1 Sód [mg] 422,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5</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) 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 Jabłko 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>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej.[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml</p> | <p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g</p> | <p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 773,6 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany przyswajalne [g] 317,7 Sód [mg] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 suma cukrów prostych [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3</p> |