

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-23 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	Podstawowa UCK	Lane ciasto na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 100 g ( <b>10 GOR</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa gulaszowa <sup>A</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Ryz z jabłkami i cynamonem <sup>A</sup> 300 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Surówka z marchewki i jabłka <sup>A</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g ( <b>7 BIA, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek kiszony 50 g ( <b>10 GOR</b> )	orzechy włoskie 30 g ( <b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Mus owocowy <sup>A</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 322,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 310,1 <b>Sód [mg]</b> 2 398,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,9
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor <sup>A</sup> 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa z cukinii 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Ryz z jabłkami i cynamonem <sup>A</sup> 300 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Surówka z marchewki i jabłka <sup>A</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g ( <b>7 BIA, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	orzechy włoskie 30 g ( <b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Mus owocowy <sup>A</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 312,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 308,9 <b>Sód [mg]</b> 1 867,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Papryka św. 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa z cukinii 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Gulasz z fileta dr. 120 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka <sup>A</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g ( <b>10 GOR</b> )	orzechy włoskie 30 g ( <b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Mus owocowy <sup>A</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 002,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 246,9 <b>Sód [mg]</b> 2 992,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-23 UCK

2023-12-19 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml ( <b>6 SOJ, 5 ORZ</b> )	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> D 350 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 ŁUB</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem <sup>^</sup> 150 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ser biały plaster Biełuński 40 g ( <b>7 BIA</b> ) Schab na kartki Nikpól 40 g Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata z imbirem 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	ziarna słonecznika 30 g ( <b>5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt ( <b>1 GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,2</b> <b>Białko ogółem [g] 104,5</b> <b>Tłuszcz [g] 70,7</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 365,4</b> <b>Sód [mg] 3 262,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 92,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3</b>
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzjerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml ( <b>6 SOJ, 5 ORZ</b> )	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> D 350 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 ŁUB</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 150 g ( <b>1 GLU</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> )	Schab na kartki Nikpól 40 g Ser biały plaster Biełuński 40 g ( <b>7 BIA</b> ) Kajzjerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata z imbirem 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	ziarna słonecznika 30 g ( <b>5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt ( <b>1 GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471</b> <b>Białko ogółem [g] 102</b> <b>Tłuszcz [g] 66,4</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 352,4</b> <b>Sód [mg] 2 814</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 92,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7</b>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Serek wiejski Mlekpól 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Napój owsiany 330 ml ( <b>6 SOJ, 5 ORZ</b> )	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> D 350 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 ŁUB</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty białej . 150 g bitka schabowa gotowana 80 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> )	Schab na kartki Nikpól 40 g Ser biały plaster Biełuński 40 g ( <b>7 BIA</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata z imbirem 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	ziarna słonecznika 30 g ( <b>5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt ( <b>1 GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081</b> <b>Białko ogółem [g] 93,8</b> <b>Tłuszcz [g] 56,7</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 276,9</b> <b>Sód [mg] 3 515,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 32,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9</b>
2023-12-20 środa	Podstawowa UCK	Ryż na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> )	Mandarynki 150 g Kefir 1 szt	Żurek z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) bukiet warzyw <sup>^</sup> 150 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA</b> )	Schab Grzegorza Bielesz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Ser topiony Lactima 1 szt Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt orzechy włoskie 30 g ( <b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363</b> <b>Białko ogółem [g] 90,3</b> <b>Tłuszcz [g] 71,9</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 304,3</b> <b>Sód [mg] 2 213,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-23 UCK

2023-12-20 środa	Łatwo strawna UCK	Ryż na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> )	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) bukiet warzyw <sup>^</sup> 150 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Mlekovita 60 g Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt orzechy włoskie 30 g ( <b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 343,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 94 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 304,5 <b>Sód [mg]</b> 1 602,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Schab kasztelana Chabura 40 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Gulasz z fileta dr. 120 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z selera i jabłka <sup>^</sup> 150 g ( <b>9 SEL</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Mlekovita 60 g Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> )	orzechy włoskie 30 g ( <b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 118,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 263,9 <b>Sód [mg]</b> 2 607,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5
	Podstawowa UCK	Płatki jęczmieńne na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Ogórek konserwowy . 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g ( <b>7 MLE</b> )	kiwi 2 szt Napój owsiany 330 ml ( <b>6 SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa pieczarkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Soczewica gotowana 200 g ( <b>1 GLU</b> ) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Surówka colesław <sup>^</sup> 150 g ( <b>3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> )	Ser tostowy Lactima 2 szt ( <b>7 BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) pestka dyni 30 g ( <b>5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 509,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 288 <b>Sód [mg]</b> 4 531,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-23 UCK

2023-12-21 czwartek	Łatwo strawna UCK	Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 1 GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> )	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 <b>SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 220 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g (1 <b>GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Szpinak. 150 g (7 <b>BIA, 9 SEL, 10 GOR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> )	Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> ) pestka dyni 30 g (5 <b>ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 204 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 312,4 <b>Sód [mg]</b> 3 053,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Ogórek konserwowy . 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Napój owsiany 330 ml (6 <b>SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 220 g (7 <b>BIA</b> ) Filet drobiowy gotowany 80 g (1 <b>GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka colesław <sup>^</sup> 150 g (3 <b>JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> )	Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> ) pestka dyni 30 g (5 <b>ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 241,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 276,6 <b>Sód [mg]</b> 4 434,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8
2023-12-22 piątek	Podstawowa UCK	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA, 6 SOJ, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek truskawkowy Mlepol 60 g	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Filet z dorsza smażony 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> ) Brukselka z bułką tartą 150 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	orzechy włoskie 30 g (5 <b>OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 988,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 101 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 378,3 <b>Sód [mg]</b> 4 015,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,6
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA, 6 SOJ, 7 MLE</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek truskawkowy Mlepol 60 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> ) Marchew gotowana <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	orzechy włoskie 30 g (5 <b>OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 499,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 341,5 <b>Sód [mg]</b> 3 564,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-23 UCK

2023-12-22 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 <sup>^</sup> 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	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 BIA) Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 150 g (ROS, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka 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 szpinak baby 10 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,2 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany przyswajalne [g] 262,4 Sód [mg] 3 925,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22
	Podstawowa UCK	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) 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) 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 Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz wieprzowy . 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 150 g (10 GOR) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL)	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	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany przyswajalne [g] 279,7 Sód [mg] 2 782,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6
	Łatwo strawna UCK	Płatki owsiane 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 <sup>^</sup> 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 Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Sałatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) Kasza jęczmienna . 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 9 SEL, 13 ŁUB)	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 10g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,5 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany przyswajalne [g] 292,4 Sód [mg] 1 854,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8
2023-12-23 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 św. 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 Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Kasza gryczana 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	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,1 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany przyswajalne [g] 253,7 Sód [mg] 2 746,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2
	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) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Kasza gryczana 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	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,1 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany przyswajalne [g] 253,7 Sód [mg] 2 746,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2