

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b>, 1 <b>ŻYT</b>)</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Dżem 1x25g Stovit 1 szt</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Pomidor<sup>^</sup> 100 g</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b>)</p>	<p>Mandarynki 150 g</p> <p>Napój owsiany 330 ml (1 <b>GLU</b>, 6 <b>SOJ</b>, 5 <b>ORZ</b>)</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej<sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>)</p> <p>Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka<sup>^</sup> 150 g</p> <p>Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b>)</p> <p>Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 5 <b>OZI</b>, 6 <b>SOJ</b>, 11 <b>ZIA</b>, 1 <b>ŻYT</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 347,1</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 82,6</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 72,9</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 322,6</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 593,3</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,7</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 126,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,4</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b>)</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Dżem 1x25g Stovit 1 szt</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b>)</p> <p>Pomidor<sup>^</sup> 100 g</p>	<p>Jabłko 1 szt</p> <p>Napój owsiany 330 ml (1 <b>GLU</b>, 6 <b>SOJ</b>, 5 <b>ORZ</b>)</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>)</p> <p>Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka<sup>^</sup> 150 g</p> <p>Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Pomidory koktajlowe 40 g</p> <p>rukola 10 g</p> <p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b>)</p> <p>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 320,7</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 76,9</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 76</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 317,1</p> <p><b>Sód [mg]</b> 888,7</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,7</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 133,1</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 5 <b>OZI</b>, 6 <b>SOJ</b>, 11 <b>ZIA</b>, 1 <b>ŻYT</b>)</p> <p>Pomidor<sup>^</sup> 100 g</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b>)</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b>)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por</p> <p>Mandarynki 150 g</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>)</p> <p>Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>)</p> <p>ryż brązowy gotowany 200 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka<sup>^</sup> 150 g</p> <p>Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b>)</p> <p>Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 5 <b>OZI</b>, 6 <b>SOJ</b>, 11 <b>ZIA</b>, 1 <b>ŻYT</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 863,4</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 81</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 46,6</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 255</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 464,5</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,3</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 75</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

2024-03-19 wtorek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Papryka św. 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Włoszczowa 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g ( <b>1 GLU</b> ) Kapusta biała zasmażana z boczkiem <sup>^</sup> 150 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ</b> )	Ser biały plaster Bielesz 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Szynka na kartki Nikpol 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 b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 407,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 69 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 328,2 <b>Sód [mg]</b> 910,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</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 Włoszczowa 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml Szpinak 150 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bielesz 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 213,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 309,5 <b>Sód [mg]</b> 368 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,5
	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> ) 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> ) Serek wiejski Włoszczowa 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty białej 150 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bielesz 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</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 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 879,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 240,9 <b>Sód [mg]</b> 1 132,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,2
2024-03-20 środa	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 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> )	kiwi 2 szt Napój owsiany 330 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa fasolowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 150 g ( <b>7 BIA</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g	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> )	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 407 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 335,7 <b>Sód [mg]</b> 1 174,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 104,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

2024-03-20 środa	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) Pomidor <sup>A</sup> 100	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>A</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) Kalafor gotowany 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU)	szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,6 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany przyswajalne [g] 292,4 Sód [mg] 457,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 104,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>A</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Mizeria z ogórków <sup>A</sup> 150 g (7 BIA) Kasza pęczak gotowana 200 g	Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany przyswajalne [g] 267,2 Sód [mg] 1 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 suma cukrów prostych [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4
2024-03-21 czwartek	Podstawowa UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor <sup>A</sup> 100 g 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)	Gruszka 150 g Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami <sup>A</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>A</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 10 GOR) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>A</sup> 150 g (10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bielez 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 Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,6 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany przyswajalne [g] 269,5 Sód [mg] 1 245,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6
	Łatwo strawna UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor <sup>A</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Banan 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>A</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>A</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 10 GOR) Buraczki gotowane oprószane <sup>A</sup> 150 g (1 GLU)	Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,5 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany przyswajalne [g] 264,3 Sód [mg] 722,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

2024-03-21 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> )	Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,7 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany przyswajalne [g] 238,8 Sód [mg] 1 230,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7
	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczoł 25g 1 szt	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza smażony 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem <sup>^</sup> 150 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , <b>ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 657,6 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany przyswajalne [g] 367,8 Sód [mg] 1 347,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 109,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 <b>MLE</b> ) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Marchewka gotowana z groszkiem <sup>^</sup> 150 g (1 <b>GLU</b> , <b>ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,4 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany przyswajalne [g] 362 Sód [mg] 756,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 134,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5
2024-03-22 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka bułgarska <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,6 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany przyswajalne [g] 257,9 Sód [mg] 1 627 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

2024-03-23 sobota	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Papryka konserwowa 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , <b>ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> )	Pasta z sera i rzodkiewki <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 981,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 82,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 260,5 <b>Sód</b> [mg] 1 625,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 82,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,4
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , <b>ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml Sałatka z selera i jabłka sc 150 g (9 <b>SEL</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 983,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 78,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,9 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 261,9 <b>Sód</b> [mg] 419,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Papryka konserwowa 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , <b>ROŚ</b> ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i rzodkiewki <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 843,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 78,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 233,3 <b>Sód</b> [mg] 1 854,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,7
	Podstawowa UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska śląska Bieleśz 2 szt (6 <b>SOJ</b> ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka colesław <sup>^</sup> 150 g (7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 <b>SKR</b> , 6 <b>SOJ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> ) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 391 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,9 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 283,5 <b>Sód</b> [mg] 1 054,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

2024-03-24 niedziela	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kielbaska śląska Bieleś 2 szt ( <b>6 SOJ</b> ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Ryba w galarecie <sup>^</sup> 1 Por ( <b>4 RYB, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 752,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 83,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 40,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 254,2 <b>Sód</b> [mg] 344,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 82,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,5
	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> ) Kielbaska śląska Bieleś 2 szt ( <b>6 SOJ</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka coleslaw <sup>^</sup> 150 g ( <b>7 MLE, 10 GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Śledzik na raz 100g 1 szt ( <b>2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 107 <b>Białko ogółem</b> [g] 76,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,6 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 251,3 <b>Sód</b> [mg] 1 235,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,6