

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	Podstawowa D UCK	Lane ciasto na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor^ 100 g filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ)	kiwi 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 200 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka marchewka z ananasem^ 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 832,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 218,3 <b>Sód [mg]</b> 1 236,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,5
	Łatwostrawna D UCK	Lane ciasto na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 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) Pomidor^ 100 g filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ)	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 200 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka marchewka z ananasem^ 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 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 rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 874,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 219,7 <b>Sód [mg]</b> 785 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,3
	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) Pomidor^ 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	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Makaron razowy 120 g Surówka marchewka z ananasem^ 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 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 392,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 121,7 <b>Sód [mg]</b> 1 868 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 27,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,1
2023-12-12 wtorek	Podstawowa D UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Mlekpól 40 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, ROŚ) Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kapusta biała zasmażana z boczkiem^ 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Ser biały plaster Olesno 30 g 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 szpinak baby 10 g	pestka dyni 15 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami^ 1 szt (1 GLU)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 706,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 209,2 <b>Sód [mg]</b> 2 412,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

2023-12-12 wtorek	Łatwostrawna D UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) 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) Serek wiejski Mlekoopol 40 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL) bitka schabowa gotowana 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 50 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Schab na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Olesno 30 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 szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	pestka dyni 15 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 626,6 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany przyswajalne [g] 200,8 Sód [mg] 1 397,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2
	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 św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekoopol 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Surówka bułgarska <sup>^</sup> 80 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 50 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Schab na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Olesno 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 szpinak baby 10 g	pestka dyni 15 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 313,7 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 37,4 Węglowodany przyswajalne [g] 141,2 Sód [mg] 2 109,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5
2023-12-13 środa	Podstawowa D UCK	Kasza kukurydzina na mleku . 150 ml (7 BIA) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Mandarynki 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g (10 GOR) Kasza gryczana 100 g (5 ORZ, 9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Ser topiony Lactima 1 szt 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	Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 465,4 Białko ogółem [g] 62,1 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany przyswajalne [g] 170,3 Sód [mg] 2 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1
	Łatwostrawna D UCK	Kasza kukurydzina na mleku . 150 ml (7 BIA) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 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 <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) bukiet warzyw <sup>^</sup> 80 g Kasza jęczmienna . 100 g (1 GLU, 5 ORZ, 9 SEL, 13 LUB)	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 Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 516,4 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany przyswajalne [g] 166,7 Sód [mg] 1 085,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

2023-12-13 środa	Cukrzyca D UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</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>ŻYT</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g (10 <b>GOR</b> ) Kasza gryczana 100 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Mlekovita 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 Rzodkiewka 50 g	Ciastko jaglane 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 434,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 65 <b>Tłuszcz [g]</b> 47 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 144,4 <b>Sód [mg]</b> 2 259,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 21 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,6
	Podstawowa D UCK	Platki jęczmienne na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> )	Gruszka 150 g Kefir 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) buraczki z cebuląS 80 g	Ser tostowy Lactima 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 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>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Owsianka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 551,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 59,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 205,7 <b>Sód [mg]</b> 1 657,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,7
	Łatwostrawna D UCK	Platki jęczmienne na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> )	Banan 1 szt Kefir 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> )	Twarożek 40 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko kokosowe 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Owsianka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 729,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 69,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 231,5 <b>Sód [mg]</b> 1 097,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml 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> ) Papryka św. 50 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> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka coleslaw <sup>^</sup> 80 g (3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Twarożek 40 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 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>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Owsianka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 523,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 64,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 166,8 <b>Sód [mg]</b> 1 526,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 19,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,5

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

2023-12-15 piątek	Podstawowa D UCK	Ryż na mleku . 150 ml (7 BIA) Kakao b/c 200 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek waniliowy President 40 g	Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa z dynii 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza smażony 60 g (1 GLU, 3 JAJ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem <sup>^</sup> 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka 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 szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,1 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany przyswajalne [g] 263,2 Sód [mg] 2 738,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1
	Łatwostrawna D UCK	Ryż na mleku . 150 ml (7 BIA) Kakao b/c 200 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek waniliowy President 40 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa z dynii 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Brokuły gotowane <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 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 1 Por Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,1 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany przyswajalne [g] 234,5 Sód [mg] 2 058,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8
	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 <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 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa z dynii 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 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 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 szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 618 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany przyswajalne [g] 162,4 Sód [mg] 2 089,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 24,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2
2023-12-16 sobota	Podstawowa D UCK	Kasza manna na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Łazanki z kapusty kiszzonej i łopatki wp <sup>^</sup> 200 g (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Marchewka z groszkiem . 80 g (1 GLU, ROŚ)	Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Wędzonka staropolska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 659,2 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany przyswajalne [g] 191,6 Sód [mg] 2 562,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

2023-12-16 sobota	Łatwostrawna D UCK	Kasza manna na mleku . 150 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> )	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Makaron z warzywami i łopatką 200 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, ROŚ</b> ) Marchew gotowana <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 <b>BIA</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko kokosowe 1 szt (5 <b>OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Jaglanka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 616,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 59,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 199,2 <b>Sód [mg]</b> 699,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Makaron razowy z warzywami i łopatką 200 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ</b> ) Surówka z selera i jabłka <sup>^</sup> 80 g (9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 <b>BIA</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 <b>GOR</b> )	Ciastko kokosowe 1 szt (5 <b>OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Jaglanka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 282,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 51,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 49 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 113,2 <b>Sód [mg]</b> 1 538,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 15,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2
2023-12-17 niedziela	Podstawowa D UCK	Płatki owsiane na mleku . 150 ml (7 <b>BIA, 1 GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 50 g (1 <b>GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 80 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Sledzik na raz 100g 1 szt (2 <b>SKR, 6 SOJ, 9 SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> )	Ciastko jaglane 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 922,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 70,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 181 <b>Sód [mg]</b> 2 593,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5
	Łatwostrawna D UCK	Płatki owsiane na mleku . 150 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> ) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Kalafior gotowany . 80 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pasta jarzynowo - rybna 40 g (7 <b>BIA, 4 RYB, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 526,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 161,1 <b>Sód [mg]</b> 2 034,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,6

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

2023-12-17 niedziela	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 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> ) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA</b> ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 80 g ( <b>10 GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szyntka krucha z pieca Bieleśz 30 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Pasta jarzynowo - rybna 40 g ( <b>7 BIA, 4 RYB, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Ciastko jaglane 1 szt ( <b>5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 467,4</b> <b>Białko ogółem [g] 66,1</b> <b>Tłuszcz [g] 52,7</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 142</b> <b>Sód [mg] 2 589,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34</b> <b>suma cukrów prostych [g] 22,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9</b>
----------------------	----------------	--	------------------------------------	--	---	--	---