

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-05-27 poniedziałek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Kapuśniak z kapusty kiszonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem [^] 300 g Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 7 MLE)	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) 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 cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 128,3 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany przyswajalne [g] 320,9 Sód [mg] 1 365,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 121,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzjerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidor [^] 100 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem [^] 300 g Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 7 MLE)	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzjerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 092 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany przyswajalne [g] 317 Sód [mg] 596,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 124,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20
	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) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 018,5 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany przyswajalne [g] 264,1 Sód [mg] 1 467,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 UCK

2024-05-28 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Piątnica 60 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Ziemniaki posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka bułgarska^ 150 g (10 GOR)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany przyswajalne [g] 322 Sód [mg] 1 213,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 107,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Piątnica 60 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Szpinak. 150 g (7 BIA, 7 MLE) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) 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 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany przyswajalne [g] 304,9 Sód [mg] 705,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 103,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Piątnica 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Surówka bułgarska^ 150 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 876,9 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany przyswajalne [g] 259,7 Sód [mg] 1 504,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1
2024-05-29 środa	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Rzodkiewka 100 g 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)	kiwi 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalarepowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym^ 100 g (1 GLU) Mizeria z ogórków^ 150 g (7 BIA) Kasza gryczana gotowana 200 g	Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,5 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany przyswajalne [g] 350,8 Sód [mg] 1 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 107 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 UCK

2024-05-29 środa	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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 [^] 100 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Wątróbka drobiowa gotowana 100 g bukiet warzyw gotowany [^] 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU)	szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,2 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany przyswajalne [g] 319,5 Sód [mg] 543 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 104,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) 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 kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 300 ml Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA) Kasza gryczana gotowana 200 g	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,7 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany przyswajalne [g] 278,1 Sód [mg] 1 357,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2
2024-05-30 czwartek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Gruszka 150 g Kefir Mlekoop 1 szt (7 MLE) Kołacz z jabłkami 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kompot b.c. 300 ml Rolada wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 150 g (6 SOJ)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,8 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany przyswajalne [g] 351,3 Sód [mg] 950,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 110,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Kefir Mlekoop 1 szt (7 MLE) Kołacz z jabłkami 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószane [^] 150 g (1 GLU) Bitka gotowana z szynki 80 g	Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) 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 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,7 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany przyswajalne [g] 336,1 Sód [mg] 359,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 107,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 UCK

2024-05-30 czwartek	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) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kluski śląskie 200 g (1 GLU , 3 JAJ) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) Bitka gotowana z szynki 80 g	Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,7 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany przyswajalne [g] 248,7 Sód [mg] 1 115,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2
2024-05-31 piątek	Podstawowa UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek waniliowy President 60 g	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza oprószone [^] 100 g (1 GLU , 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Groszek gotowany 150 g (ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,5 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany przyswajalne [g] 352,8 Sód [mg] 1 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 108 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5
	Łatwo strawna UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Rogal maślany 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 60 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Groszek gotowany 150 g (ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,1 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany przyswajalne [g] 329,6 Sód [mg] 768 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 117,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 UCK

2024-05-31 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek naturalny Juliko 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka coleslaw [^] 150 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikipol 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 344,5 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany przyswajalne [g] 284,4 Sód [mg] 1 507,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2
	Podstawowa UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 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) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	kiwi 2 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR)	Pasta z sera i rzodkiewki [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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 bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 947,1 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany przyswajalne [g] 255,2 Sód [mg] 982,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2
	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Marchew gotowana [^] 150 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 941,2 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany przyswajalne [g] 277,1 Sód [mg] 375,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 103,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9
2024-06-01 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 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 Jabiko 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Pasta z sera i rzodkiewki [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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 bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 802,9 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany przyswajalne [g] 228,5 Sód [mg] 1 210,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 UCK

2024-06-02 niedziela	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek kiszony 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bielesz 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt Kefir Mlekoopol 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Brokuły gotowane[^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Śledzik na raz Lisner 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,7 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany przyswajalne [g] 278,5 Sód [mg] 1 140,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor[^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bielesz 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt Kefir Mlekoopol 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Brokuły gotowane[^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Ryba w galarecie[^] 1 Por (4 RYB, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,1 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany przyswajalne [g] 254,6 Sód [mg] 559,8 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek kiszony 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bielesz 2szt 1 Por (6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego[^] 150 g (10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Śledzik na raz Lisner 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,7 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany przyswajalne [g] 247,1 Sód [mg] 1 122,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5</p>