

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 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) Pomidor [^] 100 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt Schab Cygański Dobra Marka 40 g	kiwi 2 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa gulaszowa [^] 350 ml (1 GLU) 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)	filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) 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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Ananas 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,5 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany przyswajalne [g] 327,4 Sód [mg] 1 200,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 123,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9
	Łatwostrawna 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) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor [^] 100 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 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)	filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Ananas 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,3 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany przyswajalne [g] 319,2 Sód [mg] 694,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 126 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1
	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) Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy na sypko 200 g Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz Ananas 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880,2 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 43,5 Węglowodany przyswajalne [g] 260 Sód [mg] 1 457,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 suma cukrów prostych [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

2024-03-12 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 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Brukselka z bułką tartą 150 g (7 BIA, 1 GLU)	Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka 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 b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,5 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany przyswajalne [g] 312,6 Sód [mg] 1 207,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 109,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8
	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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml Kalafior gotowany 150 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) 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 (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany przyswajalne [g] 294,8 Sód [mg] 615,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 105,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5
	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) Serek wiejski Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Biełuński 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 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany przyswajalne [g] 252,9 Sód [mg] 1 482,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7
2024-03-13 środa	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczoł 25g 1 szt	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Żurek z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Filet z miruny smażony 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB) Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	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 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany przyswajalne [g] 331,6 Sód [mg] 1 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 107,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

2024-03-13 środa	Łatwo strawna UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Brokuly gotowane [^] 150 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,9 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany przyswajalne [g] 321,3 Sód [mg] 704,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 109,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6
	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 Mandarynki 150 g	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,8 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany przyswajalne [g] 287,1 Sód [mg] 1 333,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21
2024-03-14 czwartek	Podstawowa UCK	Platki 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 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 szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 150 g (6 SOJ) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	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 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,6 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany przyswajalne [g] 283,9 Sód [mg] 1 531,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 94,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6
	Łatwo strawna UCK	Platki owsiane gotowane 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) 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 [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 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] 2 131,8 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany przyswajalne [g] 293 Sód [mg] 539,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 111,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

2024-03-14 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 szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy gotowany 80 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR)	Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 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 konserwowy . 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 873,5 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany przyswajalne [g] 255,4 Sód [mg] 1 641,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6
2024-03-15 piątek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Kakao b/c 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 pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Groszek gotowany 150 g (ROŚ) Kompot b.c. 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 b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,2 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany przyswajalne [g] 354,2 Sód [mg] 1 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 109,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6
2024-03-15 piątek	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Kakao b/c 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 pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Groszek gotowany 150 g (ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem b/gl b/ml 80 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,5 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany przyswajalne [g] 323,6 Sód [mg] 758,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 118,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

2024-03-15 piątek	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao b/c 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 pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka coleslaw [^] 150 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem b/gl b/ml 80 ml	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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,8 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany przyswajalne [g] 261,2 Sód [mg] 1 508,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3
	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Mandarynki 2szt 1 Por Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Fasolka po bretońsku z łopatką wp. [^] 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokuł-Sc 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 b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany przyswajalne [g] 312,7 Sód [mg] 1 761,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5
	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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	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 b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,4 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany przyswajalne [g] 289,1 Sód [mg] 388,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 111,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4
2024-03-16 sobota	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 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 Mandarynki 2szt 1 Por	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokuł-Sc 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 b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 759,4 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany przyswajalne [g] 240,8 Sód [mg] 1 838,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 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 Mandarynki 2szt 1 Por	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokuł-Sc 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 b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 759,4 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany przyswajalne [g] 240,8 Sód [mg] 1 838,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

2024-03-17 niedziela	Podstawowa UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bielesz 1 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 271,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany przyswajalne [g] 277,4 Sód [mg] 1 907,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4
	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydziana gotowana 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bielesz 1 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) bukiet warzyw gotowany [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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] 2 045,9 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany przyswajalne [g] 256 Sód [mg] 1 065,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1
	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) Kielbasa śląska Bielesz 1 szt (6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 001,1 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany przyswajalne [g] 244,6 Sód [mg] 2 087,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4