

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-10 poniedziałek	Podstawowa 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) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 100 g (10 GOR) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ryż brązowy z musem truskawkowym [^] 300 g (7 BIA) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 131,1 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany przyswajalne [g] 317,2 Sód [mg] 1 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 119,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8
	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) 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 szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż z duszonymi truskawkami 300 g Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 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] 2 079,1 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany przyswajalne [g] 321,3 Sód [mg] 567,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 121,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1
	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 ZYT) Papryka czerwona 100 g (10 GOR) 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 szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 915,8 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany przyswajalne [g] 238,8 Sód [mg] 1 471,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

2024-06-11 wtorek	Podstawowa UCK	<p>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) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Piątница 60 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt</p>	<p>Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Kapusta czerwona duszona z boczkiem[^] 150 g (6 SOJ)</p>	<p>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 Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,7 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany przyswajalne [g] 288,4 Sód [mg] 1 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 113 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>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) Serek wiejski Piątница 60 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Marchew gotowana[^] 150 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy[^] 80 ml (9 SEL)</p>	<p>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 Roszponka 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] 1 926,6 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany przyswajalne [g] 267 Sód [mg] 655 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 105,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata b/c 300 ml 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) Serek wiejski Piątница 60 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej[^] 150 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy[^] 80 ml (9 SEL)</p>	<p>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 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 814 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany przyswajalne [g] 235,9 Sód [mg] 1 534,1 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4</p>
2024-06-12 środa	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka zielona 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)</p>	<p>Morela 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)</p>	<p>Zupa z soczewicy[^] 350 ml (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym[^] 100 g (1 GLU) Mizeria z ogórków[^] 150 g (7 BIA) Kasza gryczana gotowana 200 g</p>	<p>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 bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,1 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany przyswajalne [g] 327,5 Sód [mg] 1 350 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 93,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

2024-06-12 środa	Łatwo strawna UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 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 ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Brokuty gotowane [^] 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU)	szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Schab Grzegorza Bielez 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] 2 281,9 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany przyswajalne [g] 300,7 Sód [mg] 691,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9
	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) Papryka zielona 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 ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA) Kasza gryczana 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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 182,6 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany przyswajalne [g] 268,4 Sód [mg] 1 272 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2
2024-06-13 czwartek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Maluta 40 g (7 MLE)	Gruszka 150 g Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 012,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany przyswajalne [g] 257,4 Sód [mg] 1 023,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Banan 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Buraczki gotowane oprószane [^] 150 g (1 GLU) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR)	Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 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] 2 051 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany przyswajalne [g] 286,9 Sód [mg] 481,9 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 116,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

2024-06-13 czwartek	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) 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 kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy gotowany 80 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 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 bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 847 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany przyswajalne [g] 248,3 Sód [mg] 1 240 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8
	Podstawowa UCK	Zacierka 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) Ogórek zielony 100 g Serek waniliowy President 60 g cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczół 25g 1 szt	Arbuz . 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza oprószony [^] 100 g (1 GLU , 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem [^] 150 g (1 GLU , 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 Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,6 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany przyswajalne [g] 332,9 Sód [mg] 1 348,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 105,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4
	Łatwo strawna UCK	Zacierka 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) Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 60 g miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Arbuz . 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem [^] 150 g (1 GLU , 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 rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,7 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany przyswajalne [g] 311,6 Sód [mg] 787,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 117,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25
2024-06-14 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 Jabłko 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki młode 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 Nikpol 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] 2 249,6 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany przyswajalne [g] 254,9 Sód [mg] 1 518,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

2024-06-15 sobota	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g 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 Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Łazanki z kapusty kiszzonej i łopatki wieprzowej [^] 300 g (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml bukiet warzyw gotowany [^] 150 g	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 bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 245,6 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany przyswajalne [g] 293,2 Sód [mg] 2 235,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 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	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 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 bukiet warzyw gotowany [^] 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 Rozszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,6 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany przyswajalne [g] 263,5 Sód [mg] 600,3 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1
	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) Rzodkiewka 100 g 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 Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU , 9 SEL , ROŚ) Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml	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 bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 760,6 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany przyswajalne [g] 218,8 Sód [mg] 1 885,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 suma cukrów prostych [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6
2024-06-16 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) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlepol 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 młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) brukselka 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 131,4 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany przyswajalne [g] 257,2 Sód [mg] 1 555,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

2024-06-16 niedziela	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) kielbaska śląska Bieleś 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekoopol 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Brokuły gotowane [^] 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 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 Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 875,4 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany przyswajalne [g] 231,7 Sód [mg] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1
	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) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bieleś 2szt 1 Por (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 młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 150 g (10 GOR) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 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 Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 849,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany przyswajalne [g] 223,2 Sód [mg] 1 140,1 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4