

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	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 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA) Piernik 50 g	Rosół z makaronem [^] 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) bitka schabowa w sosie własnym 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kluski śląskie 100 g (1 GLU, 3 JAJ) Surówka z kapusty czerwonej [^] 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 712,1 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany przyswajalne [g] 191,9 Sód [mg] 1 962,1 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5
	Łatwostrawna D UCK	Kasza manna na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 300 ml Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ)	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA) Piernik 50 g	Rosół z makaronem [^] 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) bitka schabowa gotowana 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kluski śląskie 100 g (1 GLU, 3 JAJ) bukiet warzyw z olejem [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Bułka długa 50 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 646,8 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany przyswajalne [g] 187,7 Sód [mg] 1 618 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml 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) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Rosół z makaronem [^] 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) bitka schabowa gotowana 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kasza gryczana 120 g (5 ORZ, 9 SEL) Surówka z kapusty czerwonej [^] 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por (9 SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 357,5 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany przyswajalne [g] 151,5 Sód [mg] 2 145,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7
2024-01-02 wtorek	Podstawowa D UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (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 pszenno-żytni 50 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Papryka św. 50 g (10 GOR) Ser żółty Ostrowia 30 g (7 MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 150 ml (1 GLU, 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 z marchewki i jabłka [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab na kartki Nikpol 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 rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,9 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany przyswajalne [g] 243,7 Sód [mg] 1 280,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

2024-01-02 wtorek	Łatwostrawna D UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (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 Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 z marchewki i jabłka^ 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab na kartki Nikpol 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 Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 863,7 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany przyswajalne [g] 244 Sód [mg] 720,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1
	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) Papryka św. 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) Kasza pęczak 200 g Surówka z marchewki i jabłka^ 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab na kartki Nikpol 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 rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 707,5 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany przyswajalne [g] 222,4 Sód [mg] 1 614,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9
2024-01-03 środa	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 50 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)	kiwi 2 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Krupnik z ziemniakami^D 150 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 ŁUB) Kompot b.c. 300 ml Filet z miruny smażony 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB) Surówka z pora i jabłka^ 80 g (7 BIA, 3 JAJ) Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Sos grecki- 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza Bielez 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowo-warzywny^ 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 738,3 Białko ogółem [g] 60,2 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany przyswajalne [g] 206,1 Sód [mg] 1 856,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5
	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) Pomidor^ 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)	Krupnik z ziemniakami^D 150 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 ŁUB) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 RYB, 9 SEL) Brokuły gotowane^ 80 g Ziemniaki^ 120 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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^ 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 604,1 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany przyswajalne [g] 195 Sód [mg] 887,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

2024-01-03 środa	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) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Krupnik z ziemniakami ^A 150 ml (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2 , 13 LUB) Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 RYB , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka ^A 80 g (7 BIA , 3 JAJ) Ziemniaki ^A 120 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 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 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny ^A 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 526,5 Białko ogółem [g] 56,6 Tłuszcz [g] 42,2 Węglowodany przyswajalne [g] 192,5 Sód [mg] 1 512,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6
	Podstawowa D UCK	Platki jęczmienne na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU , 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Serek wiejski Mlekpól 40 g	Banan 1 szt Kefir 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem ^A 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Ryż na sypko . 120 g Kompot b.c. 300 ml Podudzie pieczone 1 szt (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Surówka z kapusty pekińskiej ^A 80 g (10 GOR)	Ser tostowy Lactima 1 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 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 Rzodkiewka 50 g	Owsianka z owocami Dawtona ^A 1 szt (1 GLU) Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 945,1 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany przyswajalne [g] 214,1 Sód [mg] 2 665,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32
	Łatwostrawna D UCK	Platki jęczmienne na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidor ^A 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Serek wiejski Mlekpól 40 g	Banan 1 szt Kefir 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem ^A 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Ryż na sypko . 120 g Kompot b.c. 300 ml Pałka z kurczaka gotowana 2szt 1 Por Szpinaak . 80 g (7 BIA , 9 SEL , 10 GOR) Bulion jarzynowy ^A 80 ml (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2)	Twarożek 40 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Owsianka z owocami ^A 1 szt (1 GLU) Ciastko kokosowe 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 789,8 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany przyswajalne [g] 214,3 Sód [mg] 1 807,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7
2024-01-04 czwartek	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekpól 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem ^A 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) ryż brązowy na sypko 120 g Pałka z kurczaka gotowana 2szt 1 Por Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej ^A 80 g (10 GOR) Bulion jarzynowy ^A 80 ml (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2)	Twarożek 40 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 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 Rzodkiewka 50 g	Owsianka z owocami Dawtona ^A 1 szt (1 GLU) Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 698,3 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany przyswajalne [g] 183,8 Sód [mg] 3 059,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekpól 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem ^A 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) ryż brązowy na sypko 120 g Pałka z kurczaka gotowana 2szt 1 Por Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej ^A 80 g (10 GOR) Bulion jarzynowy ^A 80 ml (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2)	Twarożek 40 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 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 Rzodkiewka 50 g	Owsianka z owocami Dawtona ^A 1 szt (1 GLU) Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 698,3 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany przyswajalne [g] 183,8 Sód [mg] 3 059,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

2024-01-05 piątek	Podstawowa D UCK	Kasza kukurydzina 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 [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 40 g (7 MLE)	Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 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 [^] 120 g (7 BIA) Marchewka z groszkiem . 80 g (1 GLU , 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 Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 057 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany przyswajalne [g] 256,9 Sód [mg] 2 349,6 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2
	Łatwostrawna D UCK	Kasza kukurydzina 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 [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 40 g (7 MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 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 [^] 120 g (7 BIA) Marchew gotowana [^] 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 Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 796 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany przyswajalne [g] 235,6 Sód [mg] 2 207,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6
	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 [^] 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 Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 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 [^] 120 g (7 BIA) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 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 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 Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 592,7 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany przyswajalne [g] 181,3 Sód [mg] 2 363,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7
2024-01-06 sobota	Podstawowa D UCK	Płatki owsiane na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU , 1 ŻYT) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL)	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Piernik 100	Zupa ogórkowa z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 50 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Kluski śląskie 120 g (1 GLU , 3 JAJ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 80 g (6 SOJ) Kompot b.c. 300 ml	Wędzonka staropolska Kozłowski 30 g (6 SOJ) 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) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Sałata lodowa 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 023 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany przyswajalne [g] 248 Sód [mg] 2 078,7 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

2024-01-06 sobota	Łatwostrawna D UCK	<p>Płatki owsiane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor[^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)</p>	<p>Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pieńnik 100</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami[^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 50 g Kluski śląskie 120 g (1 GLU, 3 JAJ) Buraczki gotowane oprószane[^] 80 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona[^] 1 szt (1 GLU)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,8 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany przyswajalne [g] 271,4 Sód [mg] 877,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9</p>
	Cukrzyca D UCK	<p>Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami[^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 50 g Kasza gryczana 120 g (5 ORZ, 9 SEL) Surówka bułgarska[^] 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) 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) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Sałata lodowa 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 434 Białko ogółem [g] 66,7 Tłuszcz [g] 42 Węglowodany przyswajalne [g] 175,5 Sód [mg] 2 040,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4</p>
2024-01-07 niedziela	Podstawowa D UCK	<p>Ryż na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor[^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt Kefir 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) filet drobiowy duszony w sosie curry 50 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki[^] 120 g (7 BIA) Surówka z selera i jabłka[^] 80 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 9 SEL, 12 SO2) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek kiszony . 50 g (10 GOR)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny[^] 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 647,7 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany przyswajalne [g] 179,5 Sód [mg] 2 479,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19</p>
	Łatwostrawna D UCK	<p>Ryż na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidor[^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt Kefir 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) filet drobiowy duszony w sosie curry 50 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki[^] 120 g (7 BIA) Sałatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Bułka długa 50 g (1 GLU) Twarożek z koperkiem 40 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny[^] 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 678,7 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany przyswajalne [g] 175,1 Sód [mg] 2 108,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 UCK

2024-01-07 niedziela	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml 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) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) 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 [^] 150 ml (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) filet drobiowy duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Surówka z selera i jabłka [^] 80 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Twarożek z koperkiem 40 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek kiszony . 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 625,9 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany przyswajalne [g] 182,2 Sód [mg] 2 354,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9
----------------------	----------------	--	--	---	---	---	---