

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-23 UCK

| | | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|--------------------------|--------------------|--|---|--|--|--|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posilek nocny | SUMA |
| 2023-12-18, poniedziałek | Podstawowa D UCK | Lane ciasto na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Papryka św. 100 g (10 GOR) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ) | Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa z cukinii 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ryż z jabłkami i cynamonem ^A 200 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka z marchewki i jabłka ^A 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR) | Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy ^A 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 698,8 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany przyswajalne [g] 217,1 Sód [mg] 1 447,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 |
| | Łatwostrawna D UCK | Lane ciasto na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor ^A 100 g filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ) | Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa z cukinii 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ryż z jabłkami i cynamonem ^A 200 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka z marchewki i jabłka ^A 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR) | Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy ^A 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 703,4 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany przyswajalne [g] 213,7 Sód [mg] 936,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 |
| | 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. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ) | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por | Zupa z cukinii 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) ryż brązowy na sypko 120 g Surówka z marchewki i jabłka ^A 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR) | Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy ^A 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 510,6 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany przyswajalne [g] 174,7 Sód [mg] 1 778,5 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 |
| 2023-12-19, wtorek | Podstawowa D UCK | Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor ^A 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Mlepol 40 g | Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA) | Krupnik z ziemniakami ^A D 150 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 LUB) Ziemniaki ^A 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kapusta czerwona duszona z boczkiem ^A 80 g (6 SOJ) | Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata z imbirem 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g | ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona ^A 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 694,5 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany przyswajalne [g] 234,1 Sód [mg] 2 004,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-23 UCK

| | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2023-12-19 wtorek | Łatwostrawna D UCK | Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Mlekpól 40 g | Banan 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 LUB) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószane [^] 80 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy [^] 50 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) | Schab na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata z imbirem 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g | ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 642,6 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany przyswajalne [g] 229,1 Sód [mg] 1 605,1 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 |
| | Cukrzyca D UCK | Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g 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 | Krupnik z ziemniakami [^] D 150 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 LUB) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty białej . 80 g bitka schabowa gotowana 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy [^] 50 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) | Schab na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata z imbirem 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g | ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 332 Białko ogółem [g] 62,8 Tłuszcz [g] 39 Węglowodany przyswajalne [g] 168,5 Sód [mg] 2 095,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 |
| 2023-12-20 środa | Podstawowa D UCK | Ryż na mleku . 150 ml (7 BIA) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) | Mandarynki 150 g Kefir 1 szt | Zupa ziemniaczana [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) bukiet warzyw [^] 80 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) | Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Ser topiony Lactima 1 szt Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml 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] 1 627,3 Białko ogółem [g] 65,4 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany przyswajalne [g] 199,7 Sód [mg] 1 457,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 |
| | Łatwostrawna D UCK | Ryż na mleku . 150 ml (7 BIA) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor [^] 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 Kefir 1 szt | Zupa ziemniaczana [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) bukiet warzyw [^] 80 g Ziemniaki [^] 100 g (7 BIA) | Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Mlekovita 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g | Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 640,1 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany przyswajalne [g] 191,8 Sód [mg] 884,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-23 UCK

| | | | | | | | |
|------------------|--------------------|--|---|--|---|---|--|
| 2023-12-20 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 ZYT) 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 | Zupa ziemniaczana [^] 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) Kompot b.c. 300 ml Surówka z selera i jabłka [^] 80 g (9 SEL) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) | Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Serek naturalny Mlekovita 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 Papryka św. 50 g (10 GOR) | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 511,5 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany przyswajalne [g] 176,6 Sód [mg] 1 565,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 |
| | Podstawowa D UCK | Platki jęczmienne na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA) | kiwi 2 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA) | Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 50 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Surówka colesław [^] 80 g (3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) | 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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 712,8 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany przyswajalne [g] 217,2 Sód [mg] 2 830,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 |
| | 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 [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA) | Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA) | Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 50 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Szpinak . 80 g (7 BIA , 9 SEL , 10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 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 | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 642,6 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany przyswajalne [g] 225,6 Sód [mg] 1 861,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 |
| | Cukrzyca D UCK | Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Ogórek konserwowy . 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 | Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Filet drobiowy gotowany 50 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Surówka colesław [^] 80 g (3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 529 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany przyswajalne [g] 178,9 Sód [mg] 2 687,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-23 UCK

| | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|--|--|---|--|---|---|
| 2023-12-22 piątek | Podstawowa D UCK | Kasza manna na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) 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 Mlekpól 40 g | Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 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) Brukselka z bułką tartą 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml | Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,2 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany przyswajalne [g] 276,9 Sód [mg] 2 512,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 |
| | Łatwostrawna D UCK | Kasza manna na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) 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 Mlekpól 40 g | Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 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) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 861 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany przyswajalne [g] 251,2 Sód [mg] 2 171 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 |
| | Cukrzyca D UCK | Kakao b/c 200 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek homo naturalny Garwolin 40 g (7 BIA, 7 MLE) | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por | Zupa 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 meksykańska z kukurydzą [^] 80 g (ROŚ, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) | Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 565,7 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany przyswajalne [g] 185,6 Sód [mg] 2 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 |
| 2023-12-23 sobota | Podstawowa D UCK | Platki owsiane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 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 2szt 1 Por Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA) | Zupa z dynii 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Surówka z ogórka kiszzonego [^] 80 g (10 GOR) Gulasz wieprzowy . 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) | Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Wędzonka staropolska Kozłowski 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 cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 672,8 Białko ogółem [g] 65,8 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany przyswajalne [g] 204,7 Sód [mg] 1 880,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-23 UCK

| | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|---|--|--|--|---|---|
| 2023-12-23 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 owocowy 1 szt (7 BIA)</p> | <p>Zupa z dynii 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL) Kasza jęczmienna . 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 9 SEL, 13 LUB)</p> | <p>Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 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 Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g</p> | <p>Mus owocowy[^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 705,8 Białko ogółem [g] 59,8 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany przyswajalne [g] 222,1 Sód [mg] 1 053,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4</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 św. 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)</p> | <p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por</p> | <p>Zupa z dynii 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Surówka z ogórka kiszzonego[^] 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL)</p> | <p>Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 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 Ogórek zielony 50 g</p> | <p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy[^] 1 szt</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 501 Białko ogółem [g] 59,7 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany przyswajalne [g] 181 Sód [mg] 1 725,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4</p> |