

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

| | | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|---|---|---|---|---|--|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-01-08 poniedziałek | Podstawowa UCK | Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 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 św. 100 g (10 GOR) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) | kiwi 2 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ) | Barszcz czerwony ukraiński [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, ROŚ) Ryż z jabłkami i cynamonem [^] 300 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR) | 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 kiszony 50 g (10 GOR) | orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowy [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 478,2 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany przyswajalne [g] 333,4 Sód [mg] 2 507,8 Błonnik pokarmowy [g] 46 suma cukrów prostych [g] 112,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 |
| | Łatwo strawna UCK | Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) | Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ) | Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ryż z jabłkami i cynamonem [^] 300 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR) | Schab Cygański Dobra Marka 40 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 cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g | orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowy [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 278,7 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany przyswajalne [g] 309,1 Sód [mg] 1 144,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 108 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 |
| | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) | Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ) Jabłko 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) ryż brązowy na sypko 200 g Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml | Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) | orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por (9 SEL) | Wartość energetyczna[kcal] 1 987,6 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany przyswajalne [g] 253,3 Sód [mg] 2 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 suma cukrów prostych [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

| | | | | | | | |
|-------------------|---|--|---|---|--|--|--|
| 2024-01-09 wtorek | Podstawowa UCK | Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g | Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki^ 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem^ 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROŚ) | Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA) Schab na kartki Nikpól 40 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 cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g | pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami^ 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,4 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany przyswajalne [g] 343,5 Sód [mg] 3 426,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 |
| | Łatwo strawna UCK | Zacierka na mleku . 300 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g | Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki^ 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Sałatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy^ 80 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) | Schab na kartki Nikpól 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 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 cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g | pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami^ 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,8 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany przyswajalne [g] 318,8 Sód [mg] 2 476,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 |
| | 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) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekpól 60 g | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt | Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki^ 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Surówka colesław^ 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy^ 80 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) | Schab na kartki Nikpól 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA) Chleb żytni 100 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 | pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami^ 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,2 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany przyswajalne [g] 267,7 Sód [mg] 3 208,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

| | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|--|---|---|
| 2024-01-10 środa | Podstawowa UCK | <p>Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykly 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Maslo Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)</p> | <p>Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)</p> | <p>Zupa z soczewicy[^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Surówka meksykańska z kukurydzą[^] 150 g (ROS, 10 GOR) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL)</p> | <p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Ser topiony Lactima 1 szt 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 cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g</p> | <p>Mus owocowo-warzywny[^] 1 szt ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 514,6 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany przyswajalne [g] 325,8 Sód [mg] 3 678,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3</p> |
| | Łatwo strawna UCK | <p>Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 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 Maslo Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)</p> | <p>Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)</p> | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami[^] 350 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. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) bukiet warzyw z olejem[^] 150 g Kasza jęczmienna . 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 9 SEL, 13 ŁUB)</p> | <p>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 cukier 5g ADM 1 szt Rozspanka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g</p> | <p>Mus owocowo-warzywny[^] 1 szt ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 238,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany przyswajalne [g] 282,9 Sód [mg] 2 058,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7</p> |
| | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | <p>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Maslo 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)</p> | <p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g</p> | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Surówka meksykańska z kukurydzą[^] 150 g (ROS, 10 GOR) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL)</p> | <p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Mlekovita 60 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g</p> | <p>ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny[^] 1 szt</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 165,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany przyswajalne [g] 266,1 Sód [mg] 4 391,9 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

| | | | | | | | |
|---------------------|---|---|--|--|---|--|--|
| 2024-01-11 czwartek | Podstawowa UCK | Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata z imbirem 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) | Gruszka 150 g Kefir 1 szt | Krupnik z ziemniakami ^D 350 ml (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2 , 13 ŁUB) Ziemniaki ^A 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Surówka z kapusty pekińskiej ^A 150 g (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 b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g | Owsianka z owocami Dawtona ^A 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 343,2 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany przyswajalne [g] 289,1 Sód [mg] 3 666 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 |
| | Łatwo strawna UCK | Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata z imbirem 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieński 40 g (7 BIA) | Jabłko 1 szt Kefir 1 szt | Krupnik z ziemniakami ^D 350 ml (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2 , 13 ŁUB) Ziemniaki ^A 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Szpinak 150 g (7 BIA , 9 SEL , 10 GOR) | Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bielez 40 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 Dawtona ^A 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 109 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany przyswajalne [g] 274,8 Sód [mg] 2 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 |
| | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Herbata z imbirem 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieński 40 g (7 BIA) | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g | Zupa brokułowa z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Kasza pęczak 200 g filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej ^A 150 g (10 GOR) | Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g | Owsianka z owocami Dawtona ^A 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 080,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany przyswajalne [g] 260,1 Sód [mg] 4 035,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 |
| | 2024-01-12 piątek | Podstawowa UCK | Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Kakao b/c 300 ml (7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Pomidor ^A 100 g Serek waniliowy President 60 g | Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ) | Zupa pomidorowa z ryżem ^A 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU , 3 JAJ) Ziemniaki ^A 200 g (7 BIA) Groszek gotowany 150 g (ROŚ) Kompot b.c. 300 ml | Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g | pestka dyni 30 g (5 ORZ , 9 SEL , 11 SEZ , 11 ZIA) Mus owocowy ^A 1 szt |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|--|--|--|--|
| 2024-01-12 piątek | Łatwo strawna UCK | Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Kakao b/c 300 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) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 60 g | Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ) | Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Groszek gotowany 150 g (RÓS) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 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 40 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 cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g | pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowy [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,5 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany przyswajalne [g] 332,9 Sód [mg] 2 564,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 |
| 2024-01-12 piątek | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 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) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE) | Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ) Pomarańcza 150 g | Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka bułgarska [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 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 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 | pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany przyswajalne [g] 259,6 Sód [mg] 2 752,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 |
| 2024-01-13 sobota | Podstawowa UCK | Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) 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 szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz wieprzowy . 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Surówka z ogórka kiszzonego [^] 150 g (10 GOR) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) | Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) 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 | ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,6 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany przyswajalne [g] 296,6 Sód [mg] 3 459,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 suma cukrów prostych [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 |
| 2024-01-13 sobota | Łatwo strawna UCK | Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) 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) 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 szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Marchew gotowana [^] 150 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) | Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 40 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 Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g | Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,1 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany przyswajalne [g] 301,6 Sód [mg] 2 760,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

| | | | | | | | |
|----------------------|---|---|--|---|---|---|--|
| 2024-01-13 sobota | 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) 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 150 g | Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Kasza gryczana 200 g (5 ORZ , 9 SEL) | Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) 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 | ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ , 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 120,5 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany przyswajalne [g] 258,6 Sód [mg] 4 152,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 suma cukrów prostych [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 |
| 2024-01-14 niedziela | Podstawowa UCK | Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 9 SEL , 10 GOR) 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 Bieleśz 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt | Jabłko 1 szt Kefir 1 szt | Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 150 g (6 SOJ) Kompot b.c. 300 ml | Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR , 6 SOJ , 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR) | orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 608,4 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 120,8 Węglowodany przyswajalne [g] 257,8 Sód [mg] 3 884 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 |
| 2024-01-14 niedziela | Łatwo strawna UCK | Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 9 SEL , 10 GOR) 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt | Jabłko 1 szt Kefir 1 szt | Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Buraczki 150 g Kompot b.c. 300 ml | Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Ryba w galarecie 1 szt (9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g | orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 182,7 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany przyswajalne [g] 236,5 Sód [mg] 3 003,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

| | | | | | | | |
|----------------------|---|---|---|--|---|---|--|
| 2024-01-14 niedziela | 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 Bieleśz 1 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 [^] 350 ml (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml | Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR , 6 SOJ , 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) | orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 309,1 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany przyswajalne [g] 222,4 Sód [mg] 3 950,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 |
|----------------------|---|---|---|--|---|---|--|