

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12, poniedziałek	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 180,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 97 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,7 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 295,5 <b>Sód</b> [mg] 1 415 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,8
	Podstawowa D UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 100 g filet zapiekany Giżewski 30 g (6 <b>SOJ</b> )	Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 250 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> )	Ciastko jaglane Frank&Olii 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 860,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 78,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,4 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 253,4 <b>Sód</b> [mg] 961 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21
	Łatwostrawna D UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) rukola 10 Pomidory koktajlowe 40	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 250 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Pomidor <sup>^</sup> 100 Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Ciastko jaglane Frank&Olii 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 899,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 80,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,4 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 256,9 <b>Sód</b> [mg] 442,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,7
	Cukrzyca D UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 <b>SOJ</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 120 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> )	Ciastko jaglane Frank&Olii 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 597,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 73,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 46,4 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 199,4 <b>Sód</b> [mg] 962,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

2024-02-13 wtorek	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Papryka św. 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Schab kasztelana Chabura 40 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Krupnik z ziemniakami <sup>^D</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB</b> ) ryż brązowy gotowany 200 g Kompot b.c. 300 ml Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 150 g ( <b>7 BIA</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 868,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 267,7 <b>Sód [mg]</b> 1 131,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,1
	Podstawowa D UCK	Zacierka na mleku . 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> )	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Krupnik z ziemniakami <sup>^D</sup> 150 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB</b> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 50 g ( <b>1 GLU</b> ) Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 80 g ( <b>7 BIA</b> )	Ser biały plaster Bieruński 30 g ( <b>7 BIA</b> ) Szynka na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 760,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 235,7 <b>Sód [mg]</b> 698,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7
	Łatwostrawna D UCK	Zacierka na mleku . 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> )	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Krupnik z ziemniakami <sup>^D</sup> 150 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB</b> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 80 g bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 50 ml ( <b>9 SEL</b> )	Szynka na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g ( <b>7 BIA</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 679,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 45 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 229,7 <b>Sód [mg]</b> 206 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,6
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Krupnik z ziemniakami <sup>^D</sup> 150 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB</b> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 80 g ( <b>7 BIA</b> ) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 50 ml ( <b>9 SEL</b> )	Szynka na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g ( <b>7 BIA</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 501 <b>Białko ogółem [g]</b> 62,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 42 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 195,7 <b>Sód [mg]</b> 779 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

2024-02-14 środa	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Serek wiejski Hej 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 <b>RYB</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 150 g (7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 129,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 290,5 <b>Sód [mg]</b> 1 251,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,5
	Podstawowa D UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Serek wiejski Hej 40 g	Gruszka 150 g Kefir 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Filet z miruny smażony 60 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 4 <b>RYB</b> ) Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 80 g (7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Sos grecki- 30 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Ser topiony Lactima 1 szt Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 726,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 188,2 <b>Sód [mg]</b> 833,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,5
	Łatwostrawna D UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Serek wiejski Hej 40 g	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 <b>RYB</b> , 9 <b>SEL</b> ) Brokuły gotowane <sup>^</sup> 80 g Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 615,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 187 <b>Sód [mg]</b> 336,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8
	Cukrzyca D UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Serek wiejski Hej 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 <b>RYB</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 80 g (7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Serek homo naturalny Garwolin 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 516,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 62,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 43,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 181,9 <b>Sód [mg]</b> 832,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

2024-02-15 czwartek	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy gotowany 80 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> )	Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 126,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,3 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 283,4 <b>Sód</b> [mg] 2 061,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25
	Podstawowa D UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> )	kiwi 2 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Kasza pęczak gotowana 120 g Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 50 g Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g (10 <b>GOR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> )	Ser tostowy Lactima 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 647,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 67,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,6 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 214,4 <b>Sód</b> [mg] 1 277,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,1
	Łatwostrawna D UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> )	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 120 g (1 <b>GLU</b> , 5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> , 13 <b>LUB</b> ) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 50 g Sałatka z selera i brzoskwini <sup>^</sup> 80 g (9 <b>SEL</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> )	Twarożek 40 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 656,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 73,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 45,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 225,1 <b>Sód</b> [mg] 286,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 82,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,8
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Kasza pęczak gotowana 120 g Filet drobiowy gotowany 50 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g (10 <b>GOR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> )	Twarożek 40 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 549,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 67,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 45,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 195 <b>Sód</b> [mg] 1 235,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

2024-02-16 piątek	Polożnice Cukrzyca	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) Ogórek zielony 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)	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki z koperkiem^ 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty kiszanej^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem b/gl b/ml 80 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 40 g 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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,9 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany przyswajalne [g] 280,4 Sód [mg] 1 684,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 suma cukrów prostych [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4
	Podstawowa D UCK	Ryż gotowany 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 Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 40 g (7 MLE)	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza smażony 60 g (1 GLU, 3 JAJ) Ziemniaki z koperkiem^ 120 g (7 BIA) kapusta zasmażana z grochem^ 80 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 LUB, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,3 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany przyswajalne [g] 256,7 Sód [mg] 1 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9
	Łatwostrawna D UCK	Ryż gotowany 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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki z koperkiem^ 120 g (7 BIA) Marchew gotowana^ 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 60 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 30 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 szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 785,9 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany przyswajalne [g] 228,4 Sód [mg] 616,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4
	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) Ogórek zielony 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)	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki z koperkiem^ 120 g (7 BIA) Surówka z kapusty kiszanej^ 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 60 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 681,7 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany przyswajalne [g] 196,4 Sód [mg] 1 112,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

2024-02-17 sobota	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Papryka konserwowa 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> )	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Mandarynki 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Kasza gryczana gotowana 200 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 027,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 80,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,6 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 268,8 <b>Sód</b> [mg] 1 810 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18
	Podstawowa D UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Papryka konserwowa 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> )	Mandarynki 2szt 1 Por Jogurt owocowy 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 80 g (10 <b>GOR</b> ) Gulasz wieprzowy . 80 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 <b>BIA</b> ) Wędzonka staropolska Kozłowski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 566,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 62,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,4 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 199,3 <b>Sód</b> [mg] 1 214,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,5
	Łatwostrawna D UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> )	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Kalaftor gotowany . 80 g (7 <b>BIA</b> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 597,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 63,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,9 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 219,9 <b>Sód</b> [mg] 371,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,5
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Papryka konserwowa 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> )	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Mandarynki 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 80 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Kasza gryczana gotowana 120 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 474,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 58 <b>Tłuszcz</b> [g] 45,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 186,7 <b>Sód</b> [mg] 1 091,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

2024-02-18 niedziela	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek konserwowy . 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> ) Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pasta jarzynowo - rybna 60 g (7 <b>BIA</b> , 4 <b>RYB</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 286,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 279,6 <b>Sód [mg]</b> 2 626,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,7
	Podstawowa D UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek konserwowy . 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 50 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 <b>SKR</b> , 6 <b>SOJ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 042,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 213,7 <b>Sód [mg]</b> 1 891 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,6
	Łatwostrawna D UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pasta jarzynowo - rybna 40 g (7 <b>BIA</b> , 4 <b>RYB</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 645,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 193,5 <b>Sód [mg]</b> 607,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,1
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek konserwowy . 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 80 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pasta jarzynowo - rybna 40 g (7 <b>BIA</b> , 4 <b>RYB</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 640,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 65,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 198,2 <b>Sód [mg]</b> 1 904,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17