

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-03 poniedziałek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 100 g (10 GOR) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa gulaszowa <sup>A</sup> 350 ml (1 GLU) Makaron razowy z truskawkami 300 g (7 BIA, 1 GLU) Surówka z marchewki i jabłka <sup>A</sup> 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 145,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 321 <b>Sód [mg]</b> 1 099,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 130,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,4
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidor <sup>A</sup> 100 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>A</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron z truskawkami 300 g (7 BIA, 1 GLU) Surówka z marchewki i jabłka <sup>A</sup> 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 150 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 330,5 <b>Sód [mg]</b> 567,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 133,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Papryka 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)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>A</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>A</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka <sup>A</sup> 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 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 zielony 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 088,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 274,2 <b>Sód [mg]</b> 1 521,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

2024-06-04 wtorek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Serek wiejski Piątnica 60 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa botwinka <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g ( <b>1 GLU</b> ) Surówka bułgarska <sup>^</sup> 150 g ( <b>10 GOR</b> )	Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 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 cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 308,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 63 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 309,5 <b>Sód</b> [mg] 1 259,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 112,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,6
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Serek wiejski Piątnica 60 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa botwinka <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>1 GLU</b> ) Kompot b.c. 300 ml Sałatka z selera i jabłka sc 150 g ( <b>9 SEL</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 Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 168,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 284,8 <b>Sód</b> [mg] 801,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 109,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Serek wiejski Piątnica 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa botwinka <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml Surówka bułgarska <sup>^</sup> 150 g ( <b>10 GOR</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 Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</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 Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 874,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 42,9 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 253,9 <b>Sód</b> [mg] 1 442,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,1
2024-06-05 środa	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 40 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> ) cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczoł 25g 1 szt	Gruszka 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa grochowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Filet z miruny smażony 80 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 10 GOR</b> ) Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 150 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Szynka Grzegorza Bieleś 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> ) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 567,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 103 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 337,3 <b>Sód</b> [mg] 1 148,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 109,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

2024-06-05 środa	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Brokuly gotowane <sup>^</sup> 150 g Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany przyswajalne [g] 294 Sód [mg] 501,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 109,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 150 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,5 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany przyswajalne [g] 249,2 Sód [mg] 1 344,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6
2024-06-06 czwartek	Podstawowa UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) 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) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR)	Morela 2 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 10 GOR) Surówka z kapusty białej . 150 g	Rzodkiewka 50 g Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,5 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany przyswajalne [g] 271,1 Sód [mg] 1 696,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4
	Łatwo strawna UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany 200 g Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 10 GOR) Szpinak 150 g (1 GLU)	Pomidor <sup>^</sup> 100 g Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,8 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany przyswajalne [g] 262,2 Sód [mg] 373,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

2024-06-06 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	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> ) 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> , 7 <b>MLE</b> ) Ogórek konserwowy . 100 g (10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Morela 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty białej . 150 g	Rzodkiewka 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab na kartki Nikipol 40 g 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 886,8 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany przyswajalne [g] 252,3 Sód [mg] 1 932,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9
	Podstawowa UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao bez cukru 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 <b>MLE</b> )	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , <b>ROŚ</b> ) Filet z dorsza oprószony <sup>^</sup> 100 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Schab Grzegorza Bieleśz 40 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 bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,6 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany przyswajalne [g] 304,4 Sód [mg] 1 422,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 106,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5
	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao bez cukru 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 <b>MLE</b> )	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Marchew gotowana <sup>^</sup> 150 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,3 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany przyswajalne [g] 307,1 Sód [mg] 885 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 137,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1
2024-06-07 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 300 ml (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> ) 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 naturalny Juliko 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Schab 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 bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,9 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany przyswajalne [g] 243,2 Sód [mg] 1 488,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 300 ml (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> ) 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 naturalny Juliko 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Schab 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 bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,9 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany przyswajalne [g] 243,2 Sód [mg] 1 488,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

2024-06-08 sobota	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b>, 1 <b>ŻYT</b>) Papryka św. 100 g (10 <b>GOR</b>) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>)</p>	<p>Gruszka 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 <b>GLU</b>, 6 <b>SOJ</b>, 5 <b>ORZ</b>)</p>	<p>Zupa kalarepowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Fasolka po bretońsku z łopatką wp.<sup>^</sup> 300 g (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>, 10 <b>GOR</b>, <b>ROŚ</b>) Kompot bez cukru 300 ml Buraczki gotowane oprószone<sup>^</sup> 150 g (1 <b>GLU</b>) Ziemniaki młode posypane koperkiem<sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p>	<p>Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Wędzonka staropolska Kozłowski 40 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 bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,9</b> <b>Białko ogółem [g] 98,4</b> <b>Tłuszcz [g] 69,4</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 323</b> <b>Sód [mg] 1 355,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 48,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 96</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8</b></p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b>) Pomidor<sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>)</p>	<p>Banan 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 <b>GLU</b>, 6 <b>SOJ</b>, 5 <b>ORZ</b>)</p>	<p>Zupa kalarepowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 300 ml Buraczki gotowane oprószone<sup>^</sup> 150 g (1 <b>GLU</b>) Ziemniaki młode posypane koperkiem<sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p>	<p>Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b>) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,6</b> <b>Białko ogółem [g] 89,5</b> <b>Tłuszcz [g] 57,7</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 292,8</b> <b>Sód [mg] 685</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25</b> <b>suma cukrów prostych [g] 111,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9</b></p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 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 św. 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>)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g</p>	<p>Zupa kalarepowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Surówka z selera i jabłka<sup>^</sup> 150 g (9 <b>SEL</b>) Kompot bez cukru 300 ml Ziemniaki młode posypane koperkiem<sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p>	<p>Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</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 bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 779,3</b> <b>Białko ogółem [g] 85,9</b> <b>Tłuszcz [g] 44,5</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 235,5</b> <b>Sód [mg] 1 309,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 60</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4</b></p>
2024-06-09 niedziela	Podstawowa UCK	<p>Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b>, 1 <b>ŻYT</b>) Pomidor<sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 <b>SOJ</b>) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt Kefir Mlekolpol 1 szt (7 <b>MLE</b>)</p>	<p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b>) Ziemniaki młode posypane koperkiem<sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Surówka z kapusty kiszzonej<sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g 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>) Serek naturalny Juliko 60 g Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,9</b> <b>Białko ogółem [g] 84,1</b> <b>Tłuszcz [g] 93</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 254,8</b> <b>Sód [mg] 1 179,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

2024-06-09 niedziela	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 <b>SOJ</b> ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekoopol 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 991,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 83,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 235,5 <b>Sód</b> [mg] 334 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	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 <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 <b>SOJ</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> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g 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> ) Serek naturalny Juliko 60 g Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 921,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 76,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 218,6 <b>Sód</b> [mg] 1 358,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32