

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-02 poniedziałek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ZYT</b> ) Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Brzoskwinia 1 szt Ser żółty Maluta 40 g ( <b>7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 9 SEL</b> ) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka zielona 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 866,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 373,6 <b>Sód [mg]</b> 874,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 122 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45
	Łatwostrawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Pomidory cherry 50 g Brzoskwinia 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 433,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 324,4 <b>Sód [mg]</b> 570,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,3
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Brzoskwinia 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 9 SEL</b> ) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Papryka zielona 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 664,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 130,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 351,6 <b>Sód [mg]</b> 642,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 62,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 UCK

2024-09-03 wtorek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Papryka żółta 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Groszek zielony gotowany^ 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> ) cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 672 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 389,1 <b>Sód [mg]</b> 646,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,7
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Groszek zielony gotowany^ 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 635,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 352 <b>Sód [mg]</b> 397,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> )	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 483,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 338,2 <b>Sód [mg]</b> 267,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 UCK

2024-09-04 środa	Podstawowa UCK	<p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>)</p> <p>Papryka zielona 50 g</p> <p>Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>śliwka 2 szt</p> <p>Mix sałat z marchewką 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Krupnik z ziemniakami<sup>^</sup> Dieta 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej.<sup>^</sup> 120 g</p>	<p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Agiberia<sup>^</sup> 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 447</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 105,3</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 67</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 332,4</p> <p><b>Sód [mg]</b> 735,7</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,6</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,2</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9</p>
	Łatwostrawna UCK	<p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Jabłko 1 szt</p> <p>Mix sałat z marchewką 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Krupnik z ziemniakami<sup>^</sup> Dieta 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Fasolka szparagowa zielona<sup>^</sup> 120 g</p> <p>Bitka schabowa gotowana w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Agiberia<sup>^</sup> 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 274,8</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 106,7</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 62,5</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 301</p> <p><b>Sód [mg]</b> 493,1</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 91</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Papryka zielona 50 g</p> <p>Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>śliwka 2 szt</p> <p>Mix sałat z marchewką 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Ciastko brownie Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Krupnik z ziemniakami<sup>^</sup> Dieta 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej.<sup>^</sup> 120 g</p> <p>Bitka schabowa gotowana w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 552,8</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 100,3</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 74,7</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 336,9</p> <p><b>Sód [mg]</b> 366,8</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,7</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,4</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 UCK

2024-09-05 czwartek	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykly 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>) Ogórek konserwowy . 50 g (<b>10 GOR</b>) Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) kiwi 2 Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (<b>6 SOJ</b>) rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty czerwonej<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Udko pieczone . 1 Por (<b>1 GLU</b>) Surówka z pora i jabłka<sup>^</sup> 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Ser tostowy Lactima 2 szt (<b>7 BIA</b>) filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 057 <b>Białko ogółem [g]</b> 149,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 376,5 <b>Sód [mg]</b> 872,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3</p>
	Łatwostrawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (<b>6 SOJ</b>) rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Udko pieczone bez skóry<sup>^</sup> 1 Por Szpinak 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p>	<p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>) filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 568,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 130 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 300,3 <b>Sód [mg]</b> 544,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,4</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Ogórek konserwowy . 50 g (<b>10 GOR</b>) Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) kiwi 2 rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry<sup>^</sup> 1 Por Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Surówka z pora i jabłka<sup>^</sup> 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>) filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 723,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 300,9 <b>Sód [mg]</b> 455 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 UCK

2024-09-06 piątek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g ( <b>7 MLE</b> ) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Brukselka <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 730,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 340,6 <b>Sód [mg]</b> 917,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,2
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Marchewka gotowana oprószana <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 382,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 118 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 312 <b>Sód [mg]</b> 641,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jabłko Idared 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka coleslaw <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 MLE, 10 GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 658,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 348,1 <b>Sód [mg]</b> 569,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 UCK

2024-09-07 sobota	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Gruszka 150 g Mix салат z burakiem 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (<b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b>) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Salatka z buraków i ogórków konserwowych<sup>^</sup> 120 g (<b>10 GOR</b>) Sos musztardowy 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i rzodkiewki<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (<b>6 SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Mus owocowy Agiberia<sup>^</sup> 1 szt</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,4</b> <b>Białko ogółem [g] 98</b> <b>Tłuszcz [g] 50,9</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 311,6</b> <b>Sód [mg] 905</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8</b></p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Banan 1 szt Mix салат z burakiem 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (<b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Ryż gotowany 200 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Buraczki gotowane oprószane<sup>^</sup> 120 g (<b>1 GLU</b>) Sos musztardowy 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i zielonej pietruszki<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (<b>6 SOJ</b>) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Mus owocowy Agiberia<sup>^</sup> 1 szt</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,9</b> <b>Białko ogółem [g] 104,3</b> <b>Tłuszcz [g] 52,9</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 321,3</b> <b>Sód [mg] 724,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 106,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9</b></p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Gruszka 150 g Mix салат z burakiem 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Surówka bułgarska<sup>^</sup> 120 g (<b>10 GOR</b>) Sos musztardowy 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i zielonej pietruszki<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (<b>6 SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Mus owocowy Agiberia<sup>^</sup> 1 szt</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,9</b> <b>Białko ogółem [g] 101,4</b> <b>Tłuszcz [g] 56</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 310,6</b> <b>Sód [mg] 318,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 54,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 UCK

2024-09-08 niedziela	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 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 cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Sokólski 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 565,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 331,2 <b>Sód</b> [mg] 626,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 85,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,9
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 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 cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Sokólski 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Brokuły gotowane. <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 379,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 292,4 <b>Sód</b> [mg] 362,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 85,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 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 Jabłko 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 663,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 94,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 326,1 <b>Sód</b> [mg] 210,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37