

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-15 poniedziałek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Brzoskwinia 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) szpinak baby 10 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński [^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL, ROŚ) Naleśnik z serem i rodzynkami 2 sztuki [^] 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ) Surówka z marchewki i jabłka [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 833,7 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany przyswajalne [g] 380,3 Sód [mg] 982,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 122 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g Brzoskwinia 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron z serem, cynamonem i rodzynkami [^] 300 g (7 BIA, 1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ) Surówka z marchewki i jabłka [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 207 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany przyswajalne [g] 305,2 Sód [mg] 629,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 109,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Brzoskwinia 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński [^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL, ROŚ) Filet drobiowy gotowany 80 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 696,9 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany przyswajalne [g] 365,2 Sód [mg] 651 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 suma cukrów prostych [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 UCK

2024-07-16 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny smażony 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 10 GOR) Puree z groszku zielonego [^] 120 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 923 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany przyswajalne [g] 397,8 Sód [mg] 964,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 suma cukrów prostych [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB) Puree z groszku zielonego [^] 120 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) 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 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 525,5 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany przyswajalne [g] 352,6 Sód [mg] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 524,3 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany przyswajalne [g] 366,7 Sód [mg] 677,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 suma cukrów prostych [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6
2024-07-17 środa	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Morela 2 szt Mix salat 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Rzodkiewka 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka z kapusty pekińskiej. [^] 120 g	Serek naturalny Juliko 60 g Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 627,4 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany przyswajalne [g] 346 Sód [mg] 800,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 UCK

2024-07-17 środa	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Morela 2 szt Mix салат 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Marchew gotowana [^] 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 262,6 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany przyswajalne [g] 301,3 Sód [mg] 591 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Jajo 1 szt (3 JAJ) Morela 2 szt Mix салат 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Rzodkiewka 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 599,3 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany przyswajalne [g] 345,1 Sód [mg] 457,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 suma cukrów prostych [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8
	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Nektaryna 150 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Udziec z indyka gotowany 80 g Surówka z ogórka kiszzonego [^] 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 624,2 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany przyswajalne [g] 359 Sód [mg] 757,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 UCK

2024-07-18 czwartek	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Nektaryna 150 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa kalarepowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy[^] 250 ml Udziec z indyka gotowany 80 g Brokuty gotowane[^] 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera i koperku[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,7 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany przyswajalne [g] 310,5 Sód [mg] 592,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Nektaryna 150 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka gotowany 80 g Kompot owocowy[^] 250 ml Surówka z ogórka kiszzonego[^] 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera i koperku[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany przyswajalne [g] 316,6 Sód [mg] 438,3 Błonnik pokarmowy [g] 53 suma cukrów prostych [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1</p>
2024-07-19 piątek	Podstawowa UCK	<p>Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Papryka żółta 50 g Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza oprószony[^] 100 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Sałatka z marynowanych warzyw[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 601,7 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany przyswajalne [g] 328,9 Sód [mg] 856,9 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 UCK

2024-07-19 piątek	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kalaflor gotowany 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos szpinakowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 354,1 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany przyswajalne [g] 304,3 Sód [mg] 684,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Salatka z marynowanych warzyw [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos szpinakowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 474,2 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany przyswajalne [g] 351,3 Sód [mg] 476,2 Błonnik pokarmowy [g] 52 suma cukrów prostych [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7
	Podstawowa UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Biezuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 g Mix sałat 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa botwinka [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Surówka bułgarska [^] 120 g (10 GOR) Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Pasta z sera i rzodkiewki [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 211,3 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 40,5 Węglowodany przyswajalne [g] 345,2 Sód [mg] 643,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 UCK

2024-07-20 sobota	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Mix салат 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa botwinka[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy[^] 250 ml Filet drobiowy gotowany 80 g bukiet warzyw gotowany[^] 120 g Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Pasta z sera i zielonej pietruszki[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany przyswajalne [g] 331,9 Sód [mg] 408,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 107,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 g Mix салат 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa botwinka[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy gotowany 80 g Kompot owocowy[^] 250 ml Surówka bułgarska[^] 120 g (10 GOR) Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Pasta z sera i zielonej pietruszki[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,3 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany przyswajalne [g] 319 Sód [mg] 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 suma cukrów prostych [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25</p>
2024-07-21 niedziela	Podstawowa UCK	<p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Brukselka[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 753,4 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany przyswajalne [g] 331,9 Sód [mg] 651,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 UCK

2024-07-21 niedziela	Łatwo strawna UCK	<p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Buraczki gotowane oprószane[^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 376,8 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany przyswajalne [g] 294,4 Sód [mg] 466,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt Jabłko 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 563,4 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany przyswajalne [g] 329 Sód [mg] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 suma cukrów prostych [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5</p>