

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-29 poniedziałek	Podstawowa UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 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 Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Krupnik z ziemniakami [^] Podstawa 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem [^] 300 g Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA , 7 MLE)	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) 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 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 048,3 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany przyswajalne [g] 321,3 Sód [mg] 1 350 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 115,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5
	Łatwo strawna UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 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 [^] 100 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem [^] 300 g Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA , 7 MLE)	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 018,7 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany przyswajalne [g] 313,7 Sód [mg] 826,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 122,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1
	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) Pomidor [^] 100 g 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 selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) 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 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 994,4 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany przyswajalne [g] 259,5 Sód [mg] 1 539,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 UCK

2024-04-30 wtorek	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 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym [^] 120 g (1 GLU) Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) Kasza gryczana gotowana 200 g	Szynka na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 672,1 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany przyswajalne [g] 357,5 Sód [mg] 1 523,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 125,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
	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 Serek wiejski Mlekpól 60 g Pomidor [^] 100 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Wątróbka drobiowa gotowana 120 g Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU)	szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Szynka na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) 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] 2 317,1 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany przyswajalne [g] 304 Sód [mg] 842,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 122,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6
	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 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekpól 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 120 g Kompot b.c. 300 ml Surówka colesław [^] 150 g (7 MLE, 10 GOR) Kasza gryczana gotowana 200 g	Szynka na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 241,2 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany przyswajalne [g] 263,8 Sód [mg] 1 713,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1
2024-05-01 środa	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) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczoł 25g 1 szt	kiwi 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Kołacz z jabłkami 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kompot b.c. 300 ml Bitka gotowana z szynki 80 g Surówka bułgarska [^] 150 g (10 GOR)	Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 375,9 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany przyswajalne [g] 351,7 Sód [mg] 950,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 121,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 UCK

2024-05-01 środa	Łatwo strawna UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Kołacz z jabłkami 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw gotowany [^] 150 g Bitka gotowana z szynki 80 g	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) 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 (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,7 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany przyswajalne [g] 336,1 Sód [mg] 359,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 118,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Ogórek zielony 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 Jabłko 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kompot b.c. 300 ml Surówka bułgarska [^] 150 g (10 GOR) Bitka gotowana z szynki 80 g	Schab 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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,8 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany przyswajalne [g] 249 Sód [mg] 1 115,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6
2024-05-02 czwartek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml 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 Ser żółty Maluta 40 g (7 MLE) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR)	Gruszka 150 g Kefir Mlekoop 1 szt (7 MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Filet z dorsza oprószony [^] 100 g (1 GLU, 10 GOR) Groszek gotowany 150 g (ROŚ)	Rzodkiewka 50 g Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,6 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany przyswajalne [g] 299,3 Sód [mg] 1 584,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3
	Łatwo strawna UCK	Zacierka 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) Pomidor [^] 100	Banan 1 szt Kefir Mlekoop 1 szt (7 MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Filet z dorsza parowany 100 g Groszek gotowany 150 g (ROŚ) Sos koperkowy - dieta . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Salata lodowa 10 Pomidory koktajlowe 40 Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) 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] 2 136 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 45,3 Węglowodany przyswajalne [g] 314,1 Sód [mg] 422,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 108,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 UCK

2024-05-02 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Masło Mili 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) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Filet z dorsza parowany 100 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR) Sos koperkowy - dieta . 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Rzodkiewka 50 g Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,3 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany przyswajalne [g] 260 Sód [mg] 1 875,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9
2024-05-03 piątek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Kakao b/c 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek waniliowy President 60 g	Pomarańcza 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ) Ciasto jogurtowe 100	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , ROŚ) Rolada wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Kluski śląskie 200 g (1 GLU , 3 JAJ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 150 g (6 SOJ) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,1 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany przyswajalne [g] 321,1 Sód [mg] 1 476,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 116,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Kakao b/c 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 60 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ) Ciasto jogurtowe 100	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) bitka schabowa gotowana 100 g Kluski śląskie 200 g (1 GLU , 3 JAJ) Marchew gotowana [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,7 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany przyswajalne [g] 323,8 Sód [mg] 756 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 122,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao b/c 300 ml (7 BIA , 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 naturalny Juliko 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) bitka schabowa gotowana 100 g Kluski śląskie 200 g (1 GLU , 3 JAJ) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	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 rukola 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,3 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany przyswajalne [g] 275,6 Sód [mg] 1 481,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 UCK

2024-05-04 sobota	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Bigos z kapusty kiszzonej z kielbasą i łopatką [^] 300 g (7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Fasolka szparagowa z wody 150 g (ROŚ) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany przyswajalne [g] 258,7 Sód [mg] 1 725,4 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Szpinak. 150 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rozszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 473,9 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany przyswajalne [g] 185 Sód [mg] 298 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 409,7 Białko ogółem [g] 65,8 Tłuszcz [g] 41,4 Węglowodany przyswajalne [g] 173,7 Sód [mg] 1 213,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1
2024-05-05 niedziela	Podstawowa UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlepol 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,9 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany przyswajalne [g] 282,3 Sód [mg] 1 421,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 UCK

2024-05-05 niedziela	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bieleś 2szt 1 (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekoopol 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kalafior gotowany 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,9 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany przyswajalne [g] 254,8 Sód [mg] 369,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bieleś 2szt 1 (6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej^ 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany przyswajalne [g] 249,5 Sód [mg] 1 601,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5