

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-14 poniedziałek	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT)</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Ser żółty Maluta 40 g (7 MLE)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL)</p> <p>Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)</p> <p>Surówka marchewka z ananasem^ 120 g</p> <p>Kompot owocowy^ 250 ml</p>	<p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 800,4</p> <p>Białko ogółem [g] 109,9</p> <p>Tłuszcz [g] 93,1</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 355,8</p> <p>Sód [mg] 866,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 47</p> <p>suma cukrów prostych [g] 125,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)</p> <p>Surówka marchewka z ananasem^ 120 g</p> <p>Kompot owocowy^ 250 ml</p>	<p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,5</p> <p>Białko ogółem [g] 92,3</p> <p>Tłuszcz [g] 78,9</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 308,8</p> <p>Sód [mg] 602</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 32</p> <p>suma cukrów prostych [g] 122,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL)</p> <p>Filet drobiowy pieczony^ 80 g</p> <p>ryż brązowy gotowany 200 g</p> <p>Surówka marchewka z ananasem^ 120 g</p> <p>Kompot owocowy^ 250 ml</p> <p>Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,8</p> <p>Białko ogółem [g] 123,2</p> <p>Tłuszcz [g] 69,8</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 342,8</p> <p>Sód [mg] 618,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 65,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 80</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-15 wtorek	Podstawowa UCK	<p>Platki 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 Mlekovita 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 z śledziem i ogórkiem kiszonym[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Roszponka 10 g</p>	<p>Napój kokosowy Tymbark 500 ml Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy[^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Groszek zielony gotowany[^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>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 Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 611 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany przyswajalne [g] 377,5 Sód [mg] 1 025,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 suma cukrów prostych [g] 120,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 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) 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</p>	<p>Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy[^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Groszek zielony gotowany[^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>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</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,3 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany przyswajalne [g] 332,3 Sód [mg] 736,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 114,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6</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) Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kompot owocowy[^] 250 ml Surówka coleslaw[^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>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 Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,7 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany przyswajalne [g] 332,4 Sód [mg] 677,8 Błonnik pokarmowy [g] 55 suma cukrów prostych [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-16 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) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Śliwka 2 szt [^] 1 szt Mix salat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa solferino [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Kapusta biała duszona [^] 120 g (1 GLU, 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdzy Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 635,1 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany przyswajalne [g] 344,4 Sód [mg] 1 512,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7
	Łatwostrawna 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 Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Mix salat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Fasolka szparagowa z wody [^] 120 g (ROŚ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (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	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 103,7 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany przyswajalne [g] 265,3 Sód [mg] 854,6 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdzy Mister 150 g (1 GLU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Jajo 1 szt (3 JAJ) Śliwka 2 szt [^] 1 szt Mix salat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa solferino [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z kapusty białej [^] 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 (7 MLE) Chleb żytni bez drożdzy Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 578,3 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany przyswajalne [g] 329,1 Sód [mg] 1 199,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 suma cukrów prostych [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-17 czwartek	Podstawowa UCK	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) Ogórek zielony 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) kiwi 2 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Surówka z pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA, 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 Papryka czerwona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 915,5 Białko ogółem [g] 148,2 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany przyswajalne [g] 359,1 Sód [mg] 1 196,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 104,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana 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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por Marchewka gotowana oprószana [^] 120 g (1 GLU)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) filet zapiekany Giżewski 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 662,8 Białko ogółem [g] 131,9 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany przyswajalne [g] 317,9 Sód [mg] 933,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 128,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml 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) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (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 Papryka czerwona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 704,3 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany przyswajalne [g] 306,6 Sód [mg] 401 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 suma cukrów prostych [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-18 piątek	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (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 Rzodkiewka 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt 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 pieczarkowa z makaronem[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony[^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej.[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</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 Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 579,4 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany przyswajalne [g] 332,5 Sód [mg] 1 134,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 suma cukrów prostych [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (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 Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt 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 selerowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony[^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) bukiet warzyw gotowany[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>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</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 298,6 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany przyswajalne [g] 294,3 Sód [mg] 892 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) 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) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony[^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej.[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</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 Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 355,2 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany przyswajalne [g] 325,7 Sód [mg] 794,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 suma cukrów prostych [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-19 sobota	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) Ogórek zielony 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) Gruszka 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Surówka bułgarska [^] 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) 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	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 199,8 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany przyswajalne [g] 316,5 Sód [mg] 619,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2
	Łatwostrawna 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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Kalafior gotowany 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i brokuła [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bielez 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	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 101,4 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany przyswajalne [g] 295,9 Sód [mg] 439,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka bułgarska [^] 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) 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 Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 281,1 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany przyswajalne [g] 318 Sód [mg] 254,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 suma cukrów prostych [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-20 niedziela	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 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 Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Mizeria z ogórków [^] 120 g (7 BIA) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 595,9 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany przyswajalne [g] 327 Sód [mg] 1 327 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 95,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 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) 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 Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka z szynki pieczona [^] 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Buraczki gotowane oprószane [^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) 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] [kcal] 2 345,1 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany przyswajalne [g] 284 Sód [mg] 1 071,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 93,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	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) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ketchup 25g 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka z szynki pieczona [^] 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Mizeria z ogórków [^] 120 g (7 BIA) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 640,5 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany przyswajalne [g] 317,1 Sód [mg] 602,2 Błonnik pokarmowy [g] 57 suma cukrów prostych [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6