

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-20 poniedziałek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 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 ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Lumiko 40 g ( <b>7 BIA</b> ) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Racuchy drożdżowe z jabłkiem 2 szt 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>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 cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 762,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 369 <b>Sód [mg]</b> 1 598,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 104,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,3
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 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 Mlekowita 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 Jabłko Jonagold 1 szt 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	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Knedle z morelami z masłem i cukrem 350 g ( <b>7 BIA</b> ) Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Kompot owocowy^ 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 Choco Coco 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 428,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 308,4 <b>Sód [mg]</b> 525,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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> ) Masło Mlekowita 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> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet drobiowy pieczony^ 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>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	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 509,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 334,6 <b>Sód [mg]</b> 835,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 UCK

2025-01-21 wtorek	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>) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Napój kokosowy Tymbark 500 ml Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami.<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (<b>4 RYB, 10 GOR</b>) Surówka bułgarska<sup>^</sup> 120 g (<b>10 GOR</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Sos grecki- 40 g (<b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b>)</p>	<p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (<b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b>) Ser topiony mix Sertop 1 szt (<b>7 MLE</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,2</b> <b>Białko ogółem [g] 98,1</b> <b>Tłuszcz [g] 57,2</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 366,5</b> <b>Sód [mg] 1 176,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 52,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 112,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1</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>) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z zacierką<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (<b>4 RYB, 10 GOR</b>) Kalaftor gotowany 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Sos grecki- 40 g (<b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b>)</p>	<p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (<b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b>) Ser biały plaster Bieroński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,1</b> <b>Białko ogółem [g] 107,8</b> <b>Tłuszcz [g] 56,5</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 321,5</b> <b>Sód [mg] 946,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 108,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9</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>) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>) Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko brownie Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami.<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Filet z miruny pieczony 100 g (<b>4 RYB, 10 GOR</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Surówka bułgarska<sup>^</sup> 120 g (<b>10 GOR</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Sos grecki- 40 g (<b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b>)</p>	<p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (<b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b>) Ser biały plaster Bieroński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</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>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,7</b> <b>Białko ogółem [g] 95</b> <b>Tłuszcz [g] 48,8</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 330,1</b> <b>Sód [mg] 585,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 51,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 UCK

2025-01-22 środa	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 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 ŻYT</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Mix salat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g ( <b>1 GLU</b> ) Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g ( <b>ROŚ</b> )	Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Schab Grzegorza Bieleśz 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 Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 568,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 335,5 <b>Sód [mg]</b> 1 144,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,3
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 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> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) 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 ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami <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 Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g ( <b>ROŚ</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 331,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 297,1 <b>Sód [mg]</b> 936 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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 naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Mandarynki 150 g Mix salat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Salatka z marynowanych warzyw <sup>^</sup> 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 596 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 329,9 <b>Sód [mg]</b> 809,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 UCK

2025-01-23 czwartek	Podstawowa UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) 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	Zupa z soczewicy.^ 350 ml (9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Surówka colesław^ 120 g (7 MLE, 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 Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 843 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany przyswajalne [g] 394 Sód [mg] 1 526,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 114,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9
	Łatwo strawna UCK	Makaron krajanka 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 ziemniaczana^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g bukiet warzyw gotowany^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 BIA, 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,5 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany przyswajalne [g] 340 Sód [mg] 806,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 110,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 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) 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	Zupa z soczewicy.^ 350 ml (9 SEL, 10 GOR) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka colesław^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	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 Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 719,8 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany przyswajalne [g] 352,5 Sód [mg] 796,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 suma cukrów prostych [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3
2025-01-24 piątek	Podstawowa UCK	Płatki 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 ZYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) Pomarańcza 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 pomidorowa z makaronem krajanką^ 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 kiszzonej^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy . 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 cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,9 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany przyswajalne [g] 322 Sód [mg] 1 751,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 suma cukrów prostych [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 UCK

2025-01-24 piątek	Łatwo strawna UCK	<p>Plątki owsiane gotowane 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 Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt                  szpinak baby 10 g                  Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g                  Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)                  Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem krajanką<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>)                  Szpinak 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml                  Sos koperkowy . 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU</b>)</p>	<p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)                  Szyunka 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</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,4</b>  <b>Białko ogółem [g] 114,8</b>  <b>Tłuszcz [g] 61,4</b>  <b>Węglowodany przyswajalne [g] 283,6</b>  <b>Sód [mg] 920,5</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,9</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 80,6</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6</b></p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kakao bez cukru 250 ml (<b>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 naturalny 150g                  Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)                  Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Pomarańcza 150 g                  szpinak baby 10 g                  Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>)                  Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem krajanką<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 z kapusty kiszzonej<sup>^</sup> 120 g                  Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml                  Sos koperkowy . 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU</b>)</p>	<p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)                  Szyunka 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</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (<b>7 MLE</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,9</b>  <b>Białko ogółem [g] 105,4</b>  <b>Tłuszcz [g] 62,1</b>  <b>Węglowodany przyswajalne [g] 325,4</b>  <b>Sód [mg] 1 005,8</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 51,1</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 66,6</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6</b></p>
2025-01-25 sobota	Podstawowa UCK	<p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)                  Herbata bez cukru 250 ml                  Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>)                  Rzodkiewka 50 g                  Masło Mlekovita 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>)                  Jabłko Gala 1 szt 1 szt                  Mix sałat z marchewką 10 g                  Szyunka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (<b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b>)                  Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami<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                  Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g                  Surówka z kapusty pekińskiej<sup>^</sup> 120 g                  Sos musztardowy 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b>)                  Szyunka Grzegorza Bieleśz 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] 2 131,8</b>  <b>Białko ogółem [g] 100,8</b>  <b>Tłuszcz [g] 44</b>  <b>Węglowodany przyswajalne [g] 318,6</b>  <b>Sód [mg] 1 022,3</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,2</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 66,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 UCK

2025-01-25 sobota	Łatwo strawna UCK	<p>Kasza manna gotowana 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 Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Jabłko Gala 1szt 1 szt Mix салат z marchewką 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 koperkowa z ziemniakami<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 Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Marchewka gotowana oprószana<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] 1 940,8</b> <b>Białko ogółem [g] 102,6</b> <b>Tłuszcz [g] 41,2</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 282</b> <b>Sód [mg] 785,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8</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>) 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 Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Jabłko Gala 1szt 1 szt Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami<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>) Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej<sup>^</sup> 120 g Sos musztardowy 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</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>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,8</b> <b>Białko ogółem [g] 105,9</b> <b>Tłuszcz [g] 52,7</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 311,4</b> <b>Sód [mg] 654,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 53,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 30,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15</b></p>
2025-01-26 niedziela	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 ZYT</b>) Papryka zielona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kielbaska goleszowska 2 szt (<b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b>) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Salatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli<sup>^</sup> 120 g (<b>10 GOR</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,3</b> <b>Białko ogółem [g] 99,6</b> <b>Tłuszcz [g] 90,7</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 302,5</b> <b>Sód [mg] 1 247,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 UCK

2025-01-26 niedziela	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kielbaska goleszowska 2 szt (<b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b>) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Buraczki gotowane oprószane<sup>^</sup> 120 g (<b>1 GLU</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml pomidory śliwkowe 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 318,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 261,6 <b>Sód [mg]</b> 1 067 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,4</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Papryka zielona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kielbaska goleszowska 2 szt (<b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b>) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>) Ketchup 25g 1 szt Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Surówka z kapusty czerwonej.<sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 609,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 308,3 <b>Sód [mg]</b> 596,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,2</p>