

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ZYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Gala 1szt 1 szt Ser żółty Maluta 40 g ( <b>7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Ryż brązowy z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami <sup>^</sup> 300 g ( <b>11 SEZ</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka zielona 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 326,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 330 <b>Sód [mg]</b> 968,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,6
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło 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 Gala 1szt 1 szt Ser biały plaster Biełuński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami <sup>^</sup> 300 g ( <b>11 SEZ</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 016,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 298,5 <b>Sód [mg]</b> 528,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8
	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 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 Gala 1szt 1 szt Ser biały plaster Biełuński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Papryka zielona 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 424,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 317,7 <b>Sód [mg]</b> 1 122,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 UCK

2024-10-22 wtorek	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykly 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>) Maslo 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, ogorka i koperku^ 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Rozszponka 10 g Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rzodkiewka 50 Napój kokosowy Tymbark 500 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (<b>4 RYB, 10 GOR</b>) Surówka z pora i jablka^ 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 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 Ogórek konserwowy . 50 g (<b>10 GOR</b>) cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Ciastko brownie Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 654</b> <b>Białko ogółem [g] 101,1</b> <b>Tłuszcz [g] 68</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 378,5</b> <b>Sód [mg] 1 421,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 54,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 125</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3</b></p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Maslo 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^ 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Rozszponka 10 g</p>	<p>Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (<b>4 RYB, 10 GOR</b>) Kalafior gotowany 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 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 brownie Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,8</b> <b>Białko ogółem [g] 109</b> <b>Tłuszcz [g] 57,6</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 327,8</b> <b>Sód [mg] 737,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 115</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19</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>) Maslo 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 Banan 1 szt Pasta z sera, ogorka i koperku^ 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Rozszponka 10 g Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rzodkiewka 50 Ciastko brownie Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Filet z miruny pieczony 100 g (<b>4 RYB, 10 GOR</b>) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z pora i jablka^ 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 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 Ogórek konserwowy . 50 g (<b>10 GOR</b>)</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,2</b> <b>Białko ogółem [g] 95,8</b> <b>Tłuszcz [g] 57,6</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 368,6</b> <b>Sód [mg] 1 070,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 53,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 103,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 UCK

2024-10-23 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> ) Papryka czerwona 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 300 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa 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 bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g ( <b>1 GLU</b> ) Kapusta czerwona duszona <sup>^</sup> 120 g ( <b>10 GOR</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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 579,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 341,9 <b>Sód [mg]</b> 1 097,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7
	Łatwostrawna 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 салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa 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 Marchew gotowana <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> ) 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> 2 235,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 302,9 <b>Sód [mg]</b> 924,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,1
	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> ) Papryka czerwona 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 300 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa 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 Surówka z kapusty czerwonej. <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 Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 517,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 327,7 <b>Sód [mg]</b> 742,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 UCK

2024-10-24 czwartek	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>) Ogórek zielony 50 g Masło 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>) kiwi 2 szt Szynka na kartki Nikpol 40 g Roszponka 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami.^ 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Surówka colesław^ 120 g (<b>7 MLE, 10 GOR</b>) sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Ser tostowy Lactima 2 szt (<b>7 BIA</b>) filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 725,2</b> <b>Białko ogółem [g] 126,6</b> <b>Tłuszcz [g] 68,8</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 374,2</b> <b>Sód [mg] 1 374,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 99,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5</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 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>) Banan 1 szt Szynka na kartki Nikpol 40 g Roszponka 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami.^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g bukiet warzyw gotowany^ 120 g sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i koperku^ 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,8</b> <b>Białko ogółem [g] 117,1</b> <b>Tłuszcz [g] 46,7</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 329</b> <b>Sód [mg] 1 041,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 115,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5</b></p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Ogórek zielony 50 g Masło 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>) kiwi 2 szt Roszponka 10 g Szynka na kartki Nikpol 40 g</p>	<p>Ciastko brownie Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami.^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka colesław^ 120 g (<b>7 MLE, 10 GOR</b>) sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i koperku^ 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,6</b> <b>Białko ogółem [g] 115,3</b> <b>Tłuszcz [g] 71,9</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 324,7</b> <b>Sód [mg] 414,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 54</b> <b>suma cukrów prostych [g] 51</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 UCK

2024-10-25 piątek	Podstawowa UCK	<p>Platki 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>)                  Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>)                  Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  cukier 5g ADM 1 szt                  Rzodkiewka 50 g                  Ser żółty Ostrowia 40 g (<b>7 MLE</b>)                  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>Kapuśniak z białej kapusty.^ 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>)                  Filet z dorsza pieczony^ 100 g (<b>10 GOR</b>)                  Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Salátka szwedzka 120 g                  Kompot owocowy^ 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                  cukier 5g ADM 1 szt                  Ogórek zielony 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]</b> 2 558,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 122,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 72,7  <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 328,7  <b>Sód [mg]</b> 1 207,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki 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 ryżem^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)                  Filet z dorsza pieczony^ 100 g (<b>10 GOR</b>)                  Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Fasolka szparagowa zielona^ 120 g                  Kompot owocowy^ 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]</b> 2 277,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 119,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6  <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 290,5  <b>Sód [mg]</b> 964,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,7</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>)                  Rzodkiewka 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>)                  Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt                  szpinak baby 10 g                  Schab Cygański                  Dobra Marka 40 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)                  Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Kapuśniak z białej kapusty.^ 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>)                  Filet z dorsza pieczony^ 100 g (<b>10 GOR</b>)                  Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Salátka szwedzka 120 g                  Kompot owocowy^ 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                  Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (<b>7 MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 394,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 108,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 61,5  <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 326,4  <b>Sód [mg]</b> 1 010,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 UCK

2024-10-26 sobota	Podstawowa UCK	Zacierka 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> ) 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> ) Pomarańcza 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Napój owsiany Lovege 330 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> ) Ogórek zielony 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Salatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli <sup>^</sup> 120 g ( <b>10 GOR</b> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Papryka żółta 50 g 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 cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 355,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 333,5 <b>Sód</b> [mg] 602,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,8
	Łatwostrawna UCK	Zacierka 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> ) Banan 1 szt Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Napój owsiany Lovege 330 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>1 GLU</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU</b> ) Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i brokuła <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	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 300,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 331,1 <b>Sód</b> [mg] 478,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 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> ) Pomarańcza 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Ogórek zielony 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Salatka z marynowanych warzyw <sup>^</sup> 120 g Sos chrzanowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Papryka żółta 50 g 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 386,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 331 <b>Sód</b> [mg] 221,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 UCK

2024-10-27 niedziela	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 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> ) 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 Gruszka 150 g Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	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 pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	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 konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 588,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 102 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 318,5 <b>Sód [mg]</b> 1 434,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,6
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 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> ) 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 Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	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> ) Szpinak. 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka 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 cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 321,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 267,2 <b>Sód [mg]</b> 779,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	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> ) Kielbaska goleszowska 2 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ketchup 25g 1 szt Gruszka 150 g Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	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 pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	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 konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 724,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 324,2 <b>Sód [mg]</b> 1 018,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,8