

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-12 poniedziałek	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 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>Brzoskwinia 1 szt</p> <p>Ser żółty Ostrowia 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>Naleśnik z jabłkiem prażonym i cynamonem 2 sztuki[^] 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ)</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] 2 828,8</p> <p>Białko ogółem [g] 119,6</p> <p>Tłuszcz [g] 75,4</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 393,6</p> <p>Sód [mg] 1 188,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 48,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 131,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 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>Brzoskwinia 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 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>Makaron z serem, cynamonem i rodzynkami[^] 300 g (7 BIA, 1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ)</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] 2 216,9</p> <p>Białko ogółem [g] 117,2</p> <p>Tłuszcz [g] 56</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 301,8</p> <p>Sód [mg] 875,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 102,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3</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>Brzoskwinia 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 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 gotowany 80 g</p> <p>Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE)</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] 2 703,3</p> <p>Białko ogółem [g] 127,6</p> <p>Tłuszcz [g] 68,4</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 361,5</p> <p>Sód [mg] 650</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 64,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 74,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 UCK

2024-08-13 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Papryka zielona 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Surówka coleslaw [^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 819,6 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany przyswajalne [g] 406 Sód [mg] 1 095,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 suma cukrów prostych [g] 125,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) bukiet warzyw gotowany [^] 120 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Serek naturalny Juliko 60 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592,1 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany przyswajalne [g] 359,4 Sód [mg] 352 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 119,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 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 posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 702,3 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany przyswajalne [g] 364,6 Sód [mg] 719,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,2 suma cukrów prostych [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7
2024-08-14 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 ZYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt śliwka 2 szt Mix sałat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Rzodkiewka 50 g	Zupa z soczewicy. [^] 350 ml (9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Bitka schabowa pieczona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Sałatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli [^] 120 g (10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka żółta 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 652,3 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany przyswajalne [g] 350,5 Sód [mg] 741,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 UCK

2024-08-14 środa	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Mix sałat z burakiem 10 g Pызdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Buraczki gotowane oprószone^ 120 g (1 GLU) Bitka schabowa pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,8 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany przyswajalne [g] 320 Sód [mg] 585,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 104,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Mix sałat z burakiem 10 g Pызdra szynkowa 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Rzodkiewka 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g Bitka schabowa pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka żółta 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,8 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany przyswajalne [g] 337,4 Sód [mg] 448,8 Błonnik pokarmowy [g] 59,4 suma cukrów prostych [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9
	Podstawowa UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Nektaryna 150 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Żurek z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Mizeria z ogórków^ 120 g (7 BIA) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,3 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany przyswajalne [g] 298,8 Sód [mg] 895,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 UCK

2024-08-15 czwartek	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Nektaryna 150 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) rukola 10 g</p>	<p>Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy[^] 250 ml Udziec z indyka pieczony[^] 80 g Szpinak. 120 g (7 BIA, 7 MLE) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera i koperku[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) 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>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,8 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany przyswajalne [g] 305,4 Sód [mg] 674 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Nektaryna 150 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony[^] 80 g Kompot owocowy[^] 250 ml Mizeria z ogórków[^] 120 g (7 BIA) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera i koperku[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,9 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany przyswajalne [g] 305 Sód [mg] 313,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 suma cukrów prostych [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1</p>
2024-08-16 piątek	Podstawowa UCK	<p>Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza pieczony[^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Puree z groszku i świeżej mięty[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 683,7 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany przyswajalne [g] 338,2 Sód [mg] 894 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 suma cukrów prostych [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 UCK

2024-08-16 piątek	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Puree z groszku i świeżej mięty [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 520,7 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany przyswajalne [g] 316,2 Sód [mg] 663,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Idared 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty białej [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 653,8 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany przyswajalne [g] 351,1 Sód [mg] 569,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 suma cukrów prostych [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1
	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 g Mix sałat 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 brokułowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Surówka z kapusty czerwonej. [^] 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta z sera i rzodkiewki [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 135,1 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany przyswajalne [g] 319,9 Sód [mg] 839,4 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 UCK

2024-08-17 sobota	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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Marchew gotowana^ 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 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</p>	<p>Mus owocowy Agiberia^ 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,2 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 39,4 Węglowodany przyswajalne [g] 313,9 Sód [mg] 652,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 101,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Mus owocowy Agiberia^ 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,4 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany przyswajalne [g] 308,1 Sód [mg] 229,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 suma cukrów prostych [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3</p>
2024-08-18 niedziela	Podstawowa UCK	<p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Sokółski 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Fasolka szparagowa zielona^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 682,3 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany przyswajalne [g] 335 Sód [mg] 643 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 UCK

2024-08-18 niedziela	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) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Sokólski 1 szt (7 BIA) 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 posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Fasolka szparagowa zielona [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,1 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany przyswajalne [g] 290,5 Sód [mg] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt Jabłko 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) 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 posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 770,4 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany przyswajalne [g] 334,6 Sód [mg] 275,3 Błonnik pokarmowy [g] 52 suma cukrów prostych [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4