

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-06 poniedziałek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka zielona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (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) Brukselka. [^] 120 g	Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Schab Cygański Dobra Marka 40 g Chleb żytni bez drożdży 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] [kcal] 2 432,3 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany przyswajalne [g] 318,5 Sód [mg] 1 166,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Mix салат z burakiem 10 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Szpinak 120 g (7 BIA, 7 MLE) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 60 g (7 BIA, 7 MLE) Bułka długa 50 g (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] 2 157 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany przyswajalne [g] 269,3 Sód [mg] 1 400,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3
	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) Papryka zielona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	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) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka bułgarska [^] 120 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 60 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży 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] [kcal] 2 410,8 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany przyswajalne [g] 315,9 Sód [mg] 816,2 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 suma cukrów prostych [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 UCK

2025-01-07 wtorek	Podstawowa UCK	<p>Płatki 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 ŻYT)</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)</p> <p>Schab na kartki Nikpol 40 g</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa gulaszowa[^] 350 ml (1 GLU)</p> <p>Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka[^] 120 g</p> <p>Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)</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 żółta 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 755,1</p> <p>Białko ogółem [g] 96,8</p> <p>Tłuszcz [g] 89,2</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 370,3</p> <p>Sód [mg] 1 156,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 139,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Płatki 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>Schab na kartki Nikpol 40 g</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta[^] 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 z marchewki i jabłka[^] 120 g</p> <p>Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)</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 Choco Coco 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,5</p> <p>Białko ogółem [g] 87,3</p> <p>Tłuszcz [g] 80,6</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 340,9</p> <p>Sód [mg] 607,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 145,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3</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 kiszony 50 g (10 GOR)</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Schab na kartki Nikpol 40 g</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa gulaszowa[^] 350 ml (1 GLU)</p> <p>Filet drobiowy gotowany 80 g</p> <p>ryż brązowy gotowany 200 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka[^] 120 g</p> <p>Kompot owocowy[^] 250 ml</p> <p>Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)</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 żółta 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,1</p> <p>Białko ogółem [g] 112,8</p> <p>Tłuszcz [g] 64,7</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 331,1</p> <p>Sód [mg] 514,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 50,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 69,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 UCK

2025-01-08 środa	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) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pызdra szynkowa 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	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Papryka czerwona 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Fasolka szparagowa z wody [^] 120 g (ROŚ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 449,3 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany przyswajalne [g] 358,6 Sód [mg] 927,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 suma cukrów prostych [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5
	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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pызdra szynkowa 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	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Fasolka szparagowa z wody [^] 120 g (ROŚ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,1 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany przyswajalne [g] 323,2 Sód [mg] 699,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1
	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) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pызdra szynkowa 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) 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)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 317,4 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany przyswajalne [g] 314,9 Sód [mg] 690,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 suma cukrów prostych [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22
	2025-01-09 czwartek	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) Papryka zielona 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) 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 fasolowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udziec z indyka pieczony [^] 80 g Sałatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli [^] 120 g (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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 UCK

2025-01-09 czwartek	Łatwo strawna UCK	<p>Płatki 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 Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami[^] 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 Buraczki gotowane oprószone[^] 120 g (1 GLU) 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 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,8 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany przyswajalne [g] 337,8 Sód [mg] 1 152,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 136 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka zielona 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) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony[^] 80 g Kompot owocowy[^] 250 ml Surówka z kapusty czerwonej[^] 120 g 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 konserwowy . 50 g (10 GOR)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,3 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany przyswajalne [g] 327,4 Sód [mg] 743 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 suma cukrów prostych [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7</p>
2025-01-10 piątek	Podstawowa UCK	<p>Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 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 Ogórek zielony 50 g Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) Pomarańcza 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>Krupnik z ziemniakami[^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony[^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Brokuły gotowane[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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 Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 569,2 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany przyswajalne [g] 343 Sód [mg] 1 537 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 suma cukrów prostych [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 UCK

2025-01-10 piątek	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 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 Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Brokuły gotowane [^] 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] 2 326,7 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany przyswajalne [g] 312,1 Sód [mg] 905,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 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) Pomarańcza 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (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 kiszonej [^] 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] 2 380 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany przyswajalne [g] 331,5 Sód [mg] 1 011,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 suma cukrów prostych [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6
	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) 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) Jabłko Gala 1szt 1 szt 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 szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Sałatka z marynowanych warzyw [^] 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Szynka Grzegorza Bieleś 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 zielony 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 144,2 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany przyswajalne [g] 317,6 Sód [mg] 655,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 UCK

2025-01-11 sobota	Łatwo strawna UCK	<p>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 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 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 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 Marchewka gotowana oprószana[^] 120 g (1 GLU) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera i brokołu[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 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] 2 112,2 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany przyswajalne [g] 310,8 Sód [mg] 473,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 100,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Pomidory cherry 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) Jabłko Gala 1szt 1 szt Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony[^] 80 g Kompot owocowy[^] 250 ml Salatka z marynowanych warzyw[^] 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>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 Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,2 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany przyswajalne [g] 292,4 Sód [mg] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2</p>
2025-01-12 niedziela	Podstawowa UCK	<p>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 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 Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Łobzenica 1 szt 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 tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej.[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielez 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,3 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany przyswajalne [g] 307,2 Sód [mg] 1 451,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 UCK

2025-01-12 niedziela	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bulka 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 Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt 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 tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) bukiet warzyw gotowany[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bulka 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</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 240,1 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany przyswajalne [g] 249,3 Sód [mg] 768,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38</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 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 Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) 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 tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej.[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 638 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany przyswajalne [g] 309 Sód [mg] 1 036,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 suma cukrów prostych [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7</p>