

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-22 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 ŻYT)</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 Maluta 40 g (7 MLE)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Sokólski 1 szt (7 BIA)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa gulaszowa^A 350 ml (1 GLU)</p> <p>Makaron razowy duszonymi warzywami^A 300 g (7 BIA, 1 GLU)</p> <p>Salatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli^A 120 g (10 GOR)</p> <p>Kompot owocowy^A 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 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,9</p> <p>Białko ogółem [g] 101,2</p> <p>Tłuszcz [g] 66,5</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 304,6</p> <p>Sód [mg] 974,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36</p> <p>Witamina B6 [mg] 2,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 92,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9</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 Sokólski 1 szt (7 BIA)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami^A 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Makaron z duszonymi warzywami^A 300 g (7 BIA, 1 GLU)</p> <p>Buraczki gotowane oprószone^A 120 g (1 GLU)</p> <p>Kompot owocowy^A 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 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,4</p> <p>Białko ogółem [g] 88,9</p> <p>Tłuszcz [g] 63,9</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 284,1</p> <p>Sód [mg] 786,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,1</p> <p>Witamina B6 [mg] 1,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 94,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23</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 naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</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>Zupa gulaszowa^A 350 ml (1 GLU)</p> <p>Filet drobiowy pieczony^A 80 g</p> <p>Ziemniaki posypane koperkiem^A 250 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka^A 120 g</p> <p>Kompot owocowy^A 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 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 542,5</p> <p>Białko ogółem [g] 118,1</p> <p>Tłuszcz [g] 62,5</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 350,4</p> <p>Sód [mg] 546,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 53</p> <p>Witamina B6 [mg] 3,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 74</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 UCK

2024-07-23 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 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, 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) Surówka z kapusty pekińskiej. [^] 120 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE)	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] 2 820,5 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany przyswajalne [g] 391,7 Sód [mg] 1 053,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Witamina B6 [mg] 3,8 suma cukrów prostych [g] 95,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3
	Łatwostrawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) 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) Kalań gotowany 120 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE)	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] 2 516 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany przyswajalne [g] 344,6 Sód [mg] 393,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Witamina B6 [mg] 3,7 suma cukrów prostych [g] 92,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2
	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) 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) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej. [^] 120 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE)	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] 2 485,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany przyswajalne [g] 338 Sód [mg] 621,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Witamina B6 [mg] 2,9 suma cukrów prostych [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 UCK

2024-07-24 środa	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Morela 2 szt Mix салат 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Rzodkiewka 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Bitka schabowa pieczona [^] 80 g Kapusta biała duszona [^] 120 g (1 GLU, 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 Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 457,6 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany przyswajalne [g] 351,7 Sód [mg] 749,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Witamina B6 [mg] 3,5 suma cukrów prostych [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9
	Łatwostrawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Morela 2 szt Mix салат 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Brokuły gotowane [^] 120 g Bitka schabowa pieczona [^] 80 g	Schab Grzegorza Bielez 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] 2 251,5 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany przyswajalne [g] 306 Sód [mg] 475,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Witamina B6 [mg] 3,5 suma cukrów prostych [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9
	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 żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Jajo 1 szt (3 JAJ) Morela 2 szt Mix салат 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Rzodkiewka 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z ogórka kiszzonego [^] 120 g (10 GOR) Bitka schabowa pieczona [^] 80 g	Schab Grzegorza Bielez 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 Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 537,3 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany przyswajalne [g] 352 Sód [mg] 394 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Witamina B6 [mg] 3,3 suma cukrów prostych [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 UCK

2024-07-25 czwartek	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykly 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) Nektaryna 150 g Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty czerwonej[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem[^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy[^] 250 ml Udło pieczone . 1 Por (1 GLU) Surówka z pora i jabłka[^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>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</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 792,7 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany przyswajalne [g] 336,2 Sód [mg] 852,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Witamina B6 [mg] 3,9 suma cukrów prostych [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</p>
	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 Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) Nektaryna 150 g Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) 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 Udło pieczone bez skóry[^] 1 Por Szpinak 120 g (7 BIA, 7 MLE)</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] 2 382,5 Białko ogółem [g] 135,7 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany przyswajalne [g] 287,2 Sód [mg] 566 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Witamina B6 [mg] 3,5 suma cukrów prostych [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) Nektaryna 150 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko jaglane 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 Udło pieczone bez skóry[^] 1 Por Kompot owocowy[^] 250 ml Surówka z pora i jabłka[^] 120 g (7 BIA, 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 Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,7 Białko ogółem [g] 135,4 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany przyswajalne [g] 303,1 Sód [mg] 481,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Witamina B6 [mg] 2 suma cukrów prostych [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 UCK

2024-07-26 piątek	Podstawowa 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) 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	Jogurt owocowy Sokólski 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami [^] 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 colesław [^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml	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] 2 910,1 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 105,7 Węglowodany przyswajalne [g] 343,4 Sód [mg] 1 031,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Witamina B6 [mg] 3,7 suma cukrów prostych [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5
	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 Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt owocowy Sokólski 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 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) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana [^] 120 g (1 GLU) 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] 2 400,9 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany przyswajalne [g] 314 Sód [mg] 735,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Witamina B6 [mg] 3,6 suma cukrów prostych [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8
	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 Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabiko 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami [^] 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 colesław [^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) 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] 2 689,9 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany przyswajalne [g] 358,1 Sód [mg] 582,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 Witamina B6 [mg] 3,4 suma cukrów prostych [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 UCK

2024-07-27 sobota	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (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 Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 g Mix salat 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Surówka z kapusty czerwonej. [^] 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 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] 2 164,4 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 40,7 Węglowodany przyswajalne [g] 332,5 Sód [mg] 583,1 Błonnik pokarmowy [g] 33 Witamina B6 [mg] 2,9 suma cukrów prostych [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (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 Mix salat 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa 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 bukiet warzyw gotowany [^] 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 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	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 043,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 39,8 Węglowodany przyswajalne [g] 308,5 Sód [mg] 347 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Witamina B6 [mg] 2,9 suma cukrów prostych [g] 98,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 g Mix salat 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy 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)	Pasta z sera i zielonej pietruszki [^] 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 Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 258,7 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany przyswajalne [g] 320,5 Sód [mg] 228,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 Witamina B6 [mg] 2,7 suma cukrów prostych [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 UCK

2024-07-28 niedziela	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 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	Jogurt naturalny 150g Bochnia 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 Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Mizeria z ogórków [^] 120 g (7 BIA) 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 cukier 5g ADM 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 714,3 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany przyswajalne [g] 330,3 Sód [mg] 587,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Witamina B6 [mg] 2,9 suma cukrów prostych [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8
	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 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	Jogurt naturalny 150g Bochnia 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 Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Fasolka szparagowa zielona [^] 120 g (ROŚ) Kompot owocowy [^] 250 ml Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	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 Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 392,9 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany przyswajalne [g] 286,3 Sód [mg] 374,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 Witamina B6 [mg] 2,9 suma cukrów prostych [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Jogurt 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 Ziemniaki posypane koperkiem [^] 250 g (7 BIA, 7 MLE) Mizeria z ogórków [^] 120 g (7 BIA) Kompot owocowy [^] 250 ml Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	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 Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 682,5 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany przyswajalne [g] 325,7 Sód [mg] 263,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Witamina B6 [mg] 2,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9