

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-07 poniedziałek	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ZYT</b>)</p> <p>Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>śliwka 2</p> <p>Ser żółty Ostrowia 40 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa gulaszowa<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Makaron razowy z jabłkami i rodzynkami<sup>^</sup> 300 g (<b>1 GLU, 11 SEZ</b>)</p> <p>Surówka marchewka z ananasem<sup>^</sup> 120 g</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</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>Ciastko brownie Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,5</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 102,3</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 69,4</b></p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g] 322,7</b></p> <p><b>Sód [mg] 727,3</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 53,2</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 89,5</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6</b></p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Bulka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Makaron z jabłkami i rodzynkami<sup>^</sup> 300 g (<b>1 GLU, 11 SEZ</b>)</p> <p>Surówka marchewka z ananasem<sup>^</sup> 120 g</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Bulka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>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] 2 255,3</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 91</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 59,4</b></p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g] 313,4</b></p> <p><b>Sód [mg] 598,5</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 48</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 110,1</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3</b></p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>śliwka 2</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa gulaszowa<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Filet drobiowy gotowany 80 g</p> <p>ryż brązowy gotowany 200 g</p> <p>Surówka marchewka z ananasem<sup>^</sup> 120 g</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Sos musztardowy 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b>)</p>	<p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (<b>7 MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,6</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 112,5</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 65</b></p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g] 312,9</b></p> <p><b>Sód [mg] 511,9</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 55,4</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 55,1</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 UCK

2024-10-08 wtorek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Papryka żółta 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>4 RYB, 10 GOR</b> ) Puree z groszku i świeżej mięty <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	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 Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 680 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 378,7 <b>Sód [mg]</b> 944 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 59,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>4 RYB, 10 GOR</b> ) Puree z groszku i świeżej mięty <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 632,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 343,1 <b>Sód [mg]</b> 699,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6
	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> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>4 RYB, 10 GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka bułgarska <sup>^</sup> 120 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</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 Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 462,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 61 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 356,9 <b>Sód [mg]</b> 605 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 UCK

2024-10-09 środa	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Papryka zielona 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 śliwka 2 szt Mix salat z marchewką 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa solferino <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 z ogórkiem konserwowym <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 Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 663,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 330,6 <b>Sód</b> [mg] 1 266,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 96,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,2
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Mix salat z marchewką 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <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 Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 399,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,7 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 300,1 <b>Sód</b> [mg] 1 039,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 109,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Papryka zielona 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> ) śliwka 2 szt Mix salat z marchewką 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <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 Ogórek zielony 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 487,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,6 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 313,7 <b>Sód</b> [mg] 812,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 UCK

2024-10-10 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>) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 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 Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>) rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa fasolowa 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 z kapusty pekińskiej.^ 120 g 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 zielona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,8</b> <b>Białko ogółem [g] 126,3</b> <b>Tłuszcz [g] 59,3</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 377,2</b> <b>Sód [mg] 1 300,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 106,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6</b></p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Banan 1 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>) rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa koperkowa 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 Fasolka szparagowa z wody^ 120 g (<b>ROS</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>) 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 Crunchy Kokos 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,8</b> <b>Białko ogółem [g] 115,9</b> <b>Tłuszcz [g] 47,4</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 333,2</b> <b>Sód [mg] 1 013,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 126,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3</b></p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 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 rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko brownie Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa koperkowa 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 z kapusty pekińskiej.^ 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>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,5</b> <b>Białko ogółem [g] 113,5</b> <b>Tłuszcz [g] 61,8</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 322,9</b> <b>Sód [mg] 331,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 53,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 UCK

2024-10-11 piątek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 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 Ogórek zielony 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	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> Dieta 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka 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 Papryka czerwona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 638 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 353 <b>Sód [mg]</b> 1 362,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,2
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 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	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> Dieta 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Marchew gotowana <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka 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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 327,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 314,7 <b>Sód [mg]</b> 977,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> Dieta 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 508,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 107 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 350,6 <b>Sód [mg]</b> 1 011,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 UCK

2024-10-12 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> ) Gruszka 150 g Mix salat z burakiem 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Napój owsiany Lovege 330 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka z pora i jabłka^ 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i rzodkiewki^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</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 Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 271,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 309,5 <b>Sód [mg]</b> 785,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6
	Łatwo strawna 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> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Mix salat z burakiem 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.^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>1 GLU</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Szpinak. 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 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	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 066,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 110 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 283,8 <b>Sód [mg]</b> 507,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21
	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> ) Gruszka 150 g Mix salat z burakiem 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z pora i jabłka^ 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</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 Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 363,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 298,4 <b>Sód [mg]</b> 348 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 58,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 UCK

2024-10-13 niedziela	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>) Rzodkiewka 50 g Maslo Mlekwita 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 Jabko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Sokolski 1 szt (<b>7 BIA</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosol z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie wlasnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>) Ziemniaki tluczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kapusta biala duszona<sup>^</sup> 120 g (<b>1 GLU, 10 GOR</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleisz 40 g Chleb zytni bez drozdzy Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogorek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Lowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 590,8 <b>Bialko ogolem</b> [g] 104 <b>Tluszcz</b> [g] 93,4 <b>Weglowodany przyswajalne</b> [g] 317,4 <b>Sod</b> [mg] 1 037,3 <b>Bionnik pokarmowy</b> [g] 34,8 <b>suma cukrow prostych</b> [g] 87,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogolem</b> [g] 37,9</p>
	Latwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Buika mala 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Maslo Mlekwita 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 Jabko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Sokolski 1 szt (<b>7 BIA</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosol z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie wlasnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>) Ziemniaki tluczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) bukiet warzyw gotowany<sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleisz 40 g Buika mala 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</p>	<p>Antybaton Lowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 342,1 <b>Bialko ogolem</b> [g] 104,5 <b>Tluszcz</b> [g] 87,3 <b>Weglowodany przyswajalne</b> [g] 272,2 <b>Sod</b> [mg] 772,9 <b>Bionnik pokarmowy</b> [g] 24,6 <b>suma cukrow prostych</b> [g] 84 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogolem</b> [g] 37,3</p>
	Z ograniczeniem latwoprzyswajalnych weglowodanow UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb zytni bez drozdzy Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rzodkiewka 50 g Maslo Mlekwita 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 Jabko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko brownie Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosol z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie wlasnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>) Ziemniaki tluczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Surowka z kapusty bialej<sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleisz 40 g Chleb zytni bez drozdzy Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogorek zielony 50 g</p>	<p>Antybaton Lowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 704,1 <b>Bialko ogolem</b> [g] 103,9 <b>Tluszcz</b> [g] 99,8 <b>Weglowodany przyswajalne</b> [g] 320,2 <b>Sod</b> [mg] 657 <b>Bionnik pokarmowy</b> [g] 53,2 <b>suma cukrow prostych</b> [g] 59,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogolem</b> [g] 34,7</p>