

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-06-17 poniedziałek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Krupnik z ziemniakami [^] Podstawa 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy z truskawkami 300 g (7 BIA, 1 GLU) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,8 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany przyswajalne [g] 322,9 Sód [mg] 1 170,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 135 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidor [^] 100 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron z duszonymi truskawkami 300 g (1 GLU) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,9 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany przyswajalne [g] 332,7 Sód [mg] 570,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 137,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,8 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany przyswajalne [g] 253,8 Sód [mg] 1 462,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

2024-06-18 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Piątnica 60 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa botwinka [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka meksykańska z kukurydza [^] 150 g (ROŚ, 10 GOR)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany przyswajalne [g] 324,5 Sód [mg] 1 252,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 105,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Piątnica 60 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa botwinka [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml Szpinak 150 g (7 BIA, 7 MLE) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,4 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany przyswajalne [g] 292,1 Sód [mg] 689,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Piątnica 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa botwinka [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml Surówka meksykańska z kukurydza [^] 150 g (ROŚ, 10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,6 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany przyswajalne [g] 254,2 Sód [mg] 1 498,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8
2024-06-19 środa	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczół 25g 1 szt	Morela 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa grochowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Filet z miruny smażony 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 10 GOR) Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,1 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany przyswajalne [g] 337,3 Sód [mg] 1 148,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 109,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

2024-06-19 środa	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Brokuly gotowane [^] 150 g Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany przyswajalne [g] 294 Sód [mg] 501,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 109,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,5 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany przyswajalne [g] 249,2 Sód [mg] 1 344,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6
2024-06-20 czwartek	Podstawowa UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE)	Gruszka 150 g Kefir Mlekoopol 1 szt (7 MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 10 GOR) Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Sałata lodowa 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,6 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany przyswajalne [g] 252,6 Sód [mg] 991,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2
	Łatwo strawna UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieński 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Banan 1 szt Kefir Mlekoopol 1 szt (7 MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 10 GOR) Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU)	Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,3 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany przyswajalne [g] 291,5 Sód [mg] 576,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 118,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

2024-06-20 czwartek	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 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)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Mizeria z ogórków^ 150 g (7 BIA)	Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Sałata lodowa 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany przyswajalne [g] 251,8 Sód [mg] 1 254,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4	
	2024-06-21 piątek	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Arbuz . 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza oprószony^ 100 g (1 GLU , 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Groszek zielony gotowany^ 150 g (ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,4 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany przyswajalne [g] 315,9 Sód [mg] 1 554,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 106,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5
	Łatwo strawna UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Rogal maślany 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor^ 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Arbuz . 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Groszek zielony gotowany^ 150 g (ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,3 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany przyswajalne [g] 280,7 Sód [mg] 975,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 106,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

2024-06-21 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek naturalny Juliko 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 001,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany przyswajalne [g] 242,8 Sód [mg] 1 625,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4
	Podstawowa UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	kiwi 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Bigos z kapusty kiszzonej z kielbasą i łopatką [^] 300 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Marchew gotowana [^] 150 g Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Twarożek z pietruszką 60 g (7 BIA, 7 MLE) Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 070,8 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany przyswajalne [g] 279,6 Sód [mg] 1 794,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6
	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Kompot b.c. 300 ml Marchew gotowana [^] 150 g Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Twarożek z pietruszką 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rozspanka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 860,8 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany przyswajalne [g] 257,7 Sód [mg] 459,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6
2024-06-22 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Twarożek z pietruszką 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 803,3 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany przyswajalne [g] 237,4 Sód [mg] 1 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Twarożek z pietruszką 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 803,3 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany przyswajalne [g] 237,4 Sód [mg] 1 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

2024-06-23 niedziela	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Ogórek kiszony 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka colesław [^] 150 g (7 MLE , 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Śledzik na raz Lisner 100g 1 szt (2 SKR , 6 SOJ , 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 532,7 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 120,5 Węglowodany przyswajalne [g] 267 Sód [mg] 1 051,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) bukiet warzyw gotowany [^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Ryba w galarecie [^] 1 Por (4 RYB , 9 SEL , 10 GOR , ROŚ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 906,1 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany przyswajalne [g] 238,7 Sód [mg] 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek kiszony 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka colesław [^] 150 g (7 MLE , 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Śledzik na raz Lisner 100g 1 szt (2 SKR , 6 SOJ , 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 235,6 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany przyswajalne [g] 230,9 Sód [mg] 1 230,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5