

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-27 poniedziałek	Podstawowa UCK	<p>Platki 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 ZYT)</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa gulaszowa<sup>A</sup> 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 - G 120 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p> <p>Kompot owocowy<sup>A</sup> 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><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 553,5</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 98,6</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 86,7</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 329,2</p> <p><b>Sód [mg]</b> 644,1</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,5</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,1</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki 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>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Krupnik z ziemniakami.<sup>A</sup> 350 ml (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 - G 120 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p> <p>Kompot owocowy<sup>A</sup> 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><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 287,4</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 95,3</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 76,4</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 293,1</p> <p><b>Sód [mg]</b> 460</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,8</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,8</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>Papryka zielona 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa gulaszowa<sup>A</sup> 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 - G 120 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p> <p>Kompot owocowy<sup>A</sup> 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><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 432,4</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 113,1</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 64,9</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 322</p> <p><b>Sód [mg]</b> 395,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,2</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,7</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 UCK

2025-01-28 wtorek	Podstawowa UCK	Makaron krajanka 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 Mlekowita 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 zielona 50 g	Zupa solferino <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> 2 853,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 411,5 <b>Sód [mg]</b> 930,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 58,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4
	Łatwo strawna UCK	Makaron krajanka 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 Mlekowita 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	Barszcz czerwony 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 biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 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> 2 685 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 374,2 <b>Sód [mg]</b> 734,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1
	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 Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 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 zielona 50 g	Zupa solferino <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 z kapusty białej <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 biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 371 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 342,2 <b>Sód [mg]</b> 622,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 58,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 UCK

2025-01-29 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> ) Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 150 g Mix sałat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <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 <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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 706,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,6 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 341,1 <b>Sód</b> [mg] 1 581,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,7
	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 sałat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <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 bukiet warzyw gotowany <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> ) 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] 2 349 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 287,8 <b>Sód</b> [mg] 975,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,8
	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> ) Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) 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> ) Pomarańcza 150 g Mix sałat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <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 Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 648,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 120,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,3 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 329,6 <b>Sód</b> [mg] 1 181,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 UCK

2025-01-30 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 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>) 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>Żurek z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Udko pieczone . 1 Por (<b>1 GLU</b>) Salatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli<sup>^</sup> 120 g (<b>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 czerwona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 873,3</b> <b>Białko ogółem [g] 131,6</b> <b>Tłuszcz [g] 94,7</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 354</b> <b>Sód [mg] 1 423,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 91,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3</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 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>) 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 selerowa z ziemniakami<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 Udko pieczone bez skóry<sup>^</sup> 1 Por Buraczki gotowane oprószone<sup>^</sup> 120 g (<b>1 GLU</b>)</p>	<p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>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 Choco Coco 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 735,9</b> <b>Białko ogółem [g] 126,8</b> <b>Tłuszcz [g] 92,1</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 330,6</b> <b>Sód [mg] 1 254,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 124,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2</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 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>) 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>Żurek z ziemniakami<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b>) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry<sup>^</sup> 1 Por Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Surówka coleslaw<sup>^</sup> 120 g (<b>7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>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 czerwona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 970,4</b> <b>Białko ogółem [g] 127,7</b> <b>Tłuszcz [g] 115,9</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 326,9</b> <b>Sód [mg] 554,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 48,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 48,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 UCK

2025-01-31 piątek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 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 Rzodkiewka 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g ( <b>7 MLE</b> ) Pomarańcza 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 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 pora i jabłka <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) 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 żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 778 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 354,7 <b>Sód [mg]</b> 1 273,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 57,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,2
	Łatwostrawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 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 Bieroński 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	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 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> ) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU</b> ) 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> 2 360,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 311,1 <b>Sód [mg]</b> 1 008,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,7
	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> ) Rzodkiewka 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 Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Pomarańcza 150 g 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	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 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 pora i jabłka <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) 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 żółta 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 647,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 353,2 <b>Sód [mg]</b> 923,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 62 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 UCK

2025-02-01 sobota	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) 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) Pomarańcza 150 g Mix салат z marchewką 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 szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym^ 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) 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 cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,2 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany przyswajalne [g] 323,7 Sód [mg] 649,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5
	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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Mix салат z marchewką 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 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 Kalańior 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 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	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,4 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 41,1 Węglowodany przyswajalne [g] 318,8 Sód [mg] 370,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 97,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2
	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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Pomarańcza 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym^ 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,8 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany przyswajalne [g] 302,8 Sód [mg] 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 suma cukrów prostych [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 UCK

2025-02-02 niedziela	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) kapusta zasmażana z grochem <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> ) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 637,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 330,4 <b>Sód</b> [mg] 1 682,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 37,9
	Łatwostrawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Szpinak 120 g (1 <b>GLU</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 242 <b>Białko ogółem</b> [g] 102 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 257,6 <b>Sód</b> [mg] 772,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 37,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ketchup 25g 1 szt Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Sałatka z marynowanych warzyw <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> )	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 660,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 95,9 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 323 <b>Sód</b> [mg] 980,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 42,1