

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-16 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>śliwka 2 szt</p> <p>Ser żółty Maluta 40 g (7 MLE)</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[^] 350 ml (1 GLU)</p> <p>Ryż brązowy z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami[^] 300 g (11 SEZ)</p> <p>Surówka marchewka z ananasem[^] 120 g</p> <p>Kompot owocowy[^] 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 zielona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,6</p> <p>Białko ogółem [g] 97</p> <p>Tłuszcz [g] 61,2</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 329,7</p> <p>Sód [mg] 734</p> <p>suma cukrów prostych [g] 100,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25</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 Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</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 ziemniaczana[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami[^] 300 g (11 SEZ)</p> <p>Surówka marchewka z ananasem[^] 120 g</p> <p>Kompot owocowy[^] 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 Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,5</p> <p>Białko ogółem [g] 88,3</p> <p>Tłuszcz [g] 52,7</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 330,1</p> <p>Sód [mg] 543,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 117,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Ogórek zielony 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>śliwka 2 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[^] 350 ml (1 GLU)</p> <p>Filet drobiowy pieczony[^] 80 g</p> <p>ryż brązowy gotowany 200 g</p> <p>Surówka marchewka z ananasem[^] 120 g</p> <p>Kompot owocowy[^] 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 zielona 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,1</p> <p>Białko ogółem [g] 113</p> <p>Tłuszcz [g] 64,2</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 305,8</p> <p>Sód [mg] 510,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 56,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 UCK

2024-09-17 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 Mlekowita 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 kokosowy Tymbark 500 ml Papryka żółta 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Puree z groszku i świeżej mięty [^] 120 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	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 kiszony 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 706,3 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany przyswajalne [g] 385,1 Sód [mg] 556,1 suma cukrów prostych [g] 109,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 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 kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Puree z groszku i świeżej mięty [^] 120 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 669,5 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany przyswajalne [g] 347,9 Sód [mg] 306,9 suma cukrów prostych [g] 112,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) 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 żółta 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z kapusty kiszonej [^] 120 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 430,5 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany przyswajalne [g] 334,7 Sód [mg] 405,4 suma cukrów prostych [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 UCK

2024-09-18 środa	Podstawowa UCK	<p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)</p> <p>Papryka zielona 50 g</p> <p>Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>śliwka 2 szt</p> <p>Mix салат z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy^ 250 ml</p> <p>bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g</p>	<p>Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)</p> <p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Agiberia^ 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545,6</p> <p>Białko ogółem [g] 108,2</p> <p>Tłuszcz [g] 68,2</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 350,2</p> <p>Sód [mg] 751</p> <p>suma cukrów prostych [g] 88,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Kasza manna gotowana 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>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Mix салат z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy^ 250 ml</p> <p>Fasolka szparagowa zielona^ 120 g</p> <p>Bitka schabowa gotowana w sosie własnym^ 80 g (1 GLU)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Agiberia^ 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,5</p> <p>Białko ogółem [g] 108,6</p> <p>Tłuszcz [g] 62,6</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 321,1</p> <p>Sód [mg] 487,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 94</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5</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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>śliwka 2 szt</p> <p>Mix салат z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy^ 250 ml</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g</p> <p>Bitka schabowa gotowana w sosie własnym^ 80 g (1 GLU)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,1</p> <p>Białko ogółem [g] 102,1</p> <p>Tłuszcz [g] 74,9</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 352,7</p> <p>Sód [mg] 374,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 67,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 UCK

2024-09-19 czwartek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) 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) kiwi 2 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej ^A 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem ^A 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy ^A 250 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Surówka z pora i jabłka ^A 120 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka żółta 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 025,3 Białko ogółem [g] 146,6 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany przyswajalne [g] 373,4 Sód [mg] 853,5 suma cukrów prostych [g] 111,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9
	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 Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem ^A 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy ^A 250 ml Udko pieczone bez skóry ^A 1 Por bukiet warzyw gotowany ^A 120 g	Pasta z sera i koperku ^A 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	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,1 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany przyswajalne [g] 322,3 Sód [mg] 575,7 suma cukrów prostych [g] 127,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4
	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) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry ^A 1 Por Kompot owocowy ^A 250 ml Surówka z pora i jabłka ^A 120 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR)	Pasta z sera i koperku ^A 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 Papryka żółta 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 719,5 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany przyswajalne [g] 317,2 Sód [mg] 479,8 suma cukrów prostych [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1
2024-09-20 piątek	Podstawowa UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA , 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) 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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza pieczony ^A 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem ^A 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka coleslaw ^A 120 g (7 MLE , 10 GOR) Kompot owocowy ^A 250 ml Sos koperkowy . 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 cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,4 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany przyswajalne [g] 330,7 Sód [mg] 1 479,9 suma cukrów prostych [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 UCK

2024-09-20 piątek	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa kalarepowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony[^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana oprószana[^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy[^] 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szyńka 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</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,9 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany przyswajalne [g] 288,1 Sód [mg] 857,1 suma cukrów prostych [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>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) Jabłko Idared 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa kalarepowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony[^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka coleslaw[^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot owocowy[^] 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szyńka na kartki Nikpol 40 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)</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,2 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany przyswajalne [g] 342,1 Sód [mg] 909,6 suma cukrów prostych [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7</p>
	2024-09-21 sobota	Podstawowa UCK	<p>Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 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 Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szyńka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy[^] 250 ml Filet drobiowy pieczony[^] 80 g Ogórek konserwowy . 120 g (10 GOR) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera i rzodkiewki[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szyńka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 UCK

2024-09-21 sobota	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Banan 1 szt Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta.^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Buraczki gotowane oprószone^ 120 g (1 GLU) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 294,7 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany przyswajalne [g] 315,1 Sód [mg] 577 suma cukrów prostych [g] 109,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9
	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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Gruszka 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Papryka żółta 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta.^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Ogórek konserwowy 120 g (10 GOR) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA , 7 MLE) 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 400,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany przyswajalne [g] 326,3 Sód [mg] 1 265,8 suma cukrów prostych [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1
2024-09-22 niedziela	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) 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 Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Sokółski 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 (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka meksykańska z kukurydzą^ 120 g (ROŚ) Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 536,6 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany przyswajalne [g] 323,9 Sód [mg] 691,4 suma cukrów prostych [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 UCK

2024-09-22 niedziela	Łatwo strawna UCK	<p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) 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 Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Sokólski 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym[^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Szpinak. 120 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 295,1 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany przyswajalne [g] 276,9 Sód [mg] 425,8 suma cukrów prostych [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło 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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ketchup 25g 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym[^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka meksykańska z kukurydzą[^] 120 g (ROS) Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 700 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany przyswajalne [g] 329,3 Sód [mg] 276,7 suma cukrów prostych [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3</p>