

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-30 poniedziałek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Racuchy drożdżowe z jabłkiem 2 szt 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Rzodkiewka 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 696,7 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany przyswajalne [g] 365,7 Sód [mg] 1 448,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 107,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Knedle z morelami z masłem i cukrem 350 g (7 BIA) Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	pomidory śliwkowe 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany przyswajalne [g] 313,2 Sód [mg] 605,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 109 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony [^] 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Rzodkiewka 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,6 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany przyswajalne [g] 326,9 Sód [mg] 1 129,5 Błonnik pokarmowy [g] 61,7 suma cukrów prostych [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 UCK

2024-12-31 wtorek	Podstawowa UCK	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) 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, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Papryka zielona 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 120 g Ziemniaki tłuczone z 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] 2 587,5 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany przyswajalne [g] 378,7 Sód [mg] 1 016,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 suma cukrów prostych [g] 120,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5
	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 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 owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kalafior gotowany 120 g Ziemniaki tłuczone z 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 biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 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] 2 371,9 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany przyswajalne [g] 338,8 Sód [mg] 755,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 119,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Pomidory cherry 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 Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 120 g Ziemniaki tłuczone z 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 biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 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)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 310,4 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany przyswajalne [g] 334,2 Sód [mg] 602,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 suma cukrów prostych [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 UCK

2025-01-01 środa	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 zwykly 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)</p> <p>Papryka czerwona 50 g</p> <p>Maslo Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Mandarynki 150 g</p> <p>Mix salat z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosol z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki tluczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy[^] 250 ml</p> <p>Rolada wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)</p> <p>Kapusta czerwona duszona[^] 120 g (10 GOR)</p>	<p>Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)</p> <p>Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)</p> <p>Chleb zytni bez drozdzy Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Ogorek zielony 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,1</p> <p>Bialko ogolem [g] 108,5</p> <p>Tluszcz [g] 75,2</p> <p>Weglowodany przyswajalne [g] 316,5</p> <p>Sod [mg] 1 192,2</p> <p>Blonnik pokarmowy [g] 33,2</p> <p>suma cukrow prostych [g] 94,3</p> <p>Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 32,8</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>Bulka mala 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Maslo Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Jablko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Mix salat z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosol z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki tluczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy[^] 250 ml</p> <p>Buraczki gotowane opraszane[^] 120 g (1 GLU)</p> <p>bitka schabowa gotowana 80 g</p> <p>Bulion jarzynowy[^] 80 ml (9 SEL)</p>	<p>Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)</p> <p>Bulka mala 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] 2 339</p> <p>Bialko ogolem [g] 120,6</p> <p>Tluszcz [g] 71,5</p> <p>Weglowodany przyswajalne [g] 283,4</p> <p>Sod [mg] 956,1</p> <p>Blonnik pokarmowy [g] 24,8</p> <p>suma cukrow prostych [g] 101,4</p> <p>Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 31,2</p>
	Z ograniczeniem latwoprzyswajalnych weglowodanow UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb zytni bez drozdzy Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Papryka czerwona 50 g</p> <p>Maslo Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>Mandarynki 150 g</p> <p>Mix salat z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosol z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki tluczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy[^] 250 ml</p> <p>Surowka z kapusty czerwonej.[^] 120 g</p> <p>bitka schabowa gotowana 80 g</p> <p>Bulion jarzynowy[^] 80 ml (9 SEL)</p>	<p>Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)</p> <p>Chleb zytni bez drozdzy Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Ogorek zielony 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,4</p> <p>Bialko ogolem [g] 118,6</p> <p>Tluszcz [g] 76,3</p> <p>Weglowodany przyswajalne [g] 309,4</p> <p>Sod [mg] 771,3</p> <p>Blonnik pokarmowy [g] 48,4</p> <p>suma cukrow prostych [g] 66</p> <p>Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 31,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 UCK

2025-01-02 czwartek	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 konserwowy . 50 g (10 GOR) 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	Zupa grochowa z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Surówka coleslaw^ 120 g (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 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 3 109 Białko ogółem [g] 148,4 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany przyswajalne [g] 379 Sód [mg] 1 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 105,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31
	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 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	Zupa brokułowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udko pieczone bez skóry^ 1 Por Marchewka gotowana oprószana^ 120 g (1 GLU)	Serek naturalny Juliko 60 g (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 śliwkowe 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 669,5 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany przyswajalne [g] 321,4 Sód [mg] 959,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 112,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) 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	Zupa brokułowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry^ 1 Por Kompot owocowy^ 250 ml Surówka coleslaw^ 120 g (7 MLE, 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (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 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 806,7 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany przyswajalne [g] 308,5 Sód [mg] 502,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 suma cukrów prostych [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2
2025-01-03 piątek	Podstawowa UCK	Płatki 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 ŻYT) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) Pomarańcza 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 pomidorowa z ryżem^ 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) Groszek zielony gotowany^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos szpinakowy 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 Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 521,9 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany przyswajalne [g] 328,5 Sód [mg] 1 769 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 suma cukrów prostych [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 UCK

2025-01-03 piątek	Łatwo strawna UCK	<p>Plątki 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 Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt 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 pomidorowa z ryżem[^] 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) Groszek zielony gotowany[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml Sos szpinakowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szyunka 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 śliwkowe 50 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,6 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany przyswajalne [g] 300,4 Sód [mg] 1 139,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32</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) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Pomarańcza 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem[^] 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 z pora i jabłka[^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Kompot owocowy[^] 250 ml Sos szpinakowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szyunka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka żółta 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,1 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany przyswajalne [g] 328,4 Sód [mg] 862,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 suma cukrów prostych [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1</p>
	2025-01-04 sobota	Podstawowa UCK	<p>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) 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) Jabłko Gala 1szt 1 szt Mix sałat z marchewką 10 g Szyunka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy[^] 250 ml Filet drobiowy pieczony[^] 80 g Sałatka szwedzka 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Szyunka 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</p>	<p>Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 UCK

2025-01-04 sobota	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 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 koperkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g bukiet warzyw gotowany^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza 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] 2 048,3 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 40,1 Węglowodany przyswajalne [g] 308,8 Sód [mg] 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 97,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17
	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 Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Gala 1szt 1 szt 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 koperkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Salatka szwedzka 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany przyswajalne [g] 313,2 Sód [mg] 207,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 suma cukrów prostych [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2
	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) 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 Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobzenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 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) Kapusta biała duszona^ 120 g (1 GLU, 10 GOR) 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 kiszony 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 633,2 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany przyswajalne [g] 324,5 Sód [mg] 1 048,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 UCK

2025-01-05 niedziela	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 Mlekowita 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 Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana^ 350 ml (7 BIA, 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) Brokuły gotowane^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 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 śliwkowe 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 388,5 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany przyswajalne [g] 280 Sód [mg] 773,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 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 z kapusty białej^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 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 kiszony 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 710,6 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany przyswajalne [g] 319 Sód [mg] 668,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 suma cukrów prostych [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7