

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-11-18 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 ZYT) 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 Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa [^] 350 ml (1 GLU) 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 ananase [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) 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 Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,4 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany przyswajalne [g] 369,6 Sód [mg] 1 221,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 121,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22
	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 Pasta z sera białego i papryki słodkiej [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Knedle z morelami z masłem i cukrem 350 g (7 BIA) Surówka marchewka z ananase [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Pomidory cherry 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 Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany przyswajalne [g] 315,1 Sód [mg] 610,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 124,1 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 Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa [^] 350 ml (1 GLU) Filet drobiowy pieczony [^] 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananase [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) 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 Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519,2 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany przyswajalne [g] 330,9 Sód [mg] 903,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 suma cukrów prostych [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-19 wtorek	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 Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) Roszponka 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Papryka zielona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Brukselka. [^] 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 Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 542 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany przyswajalne [g] 365,5 Sód [mg] 1 281,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 114,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4
	Łatwostrawna 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) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Groszek zielony 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 Bieruński 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] 2 367 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany przyswajalne [g] 341,6 Sód [mg] 668,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 117,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9
	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 Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 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 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 Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 475 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany przyswajalne [g] 343,6 Sód [mg] 985,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 suma cukrów prostych [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-20 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>Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)</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>Pomarańcza 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>Krupnik z ziemniakami[^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z 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>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 żytni bez drożdzy 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>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598</p> <p>Białko ogółem [g] 108,6</p> <p>Tłuszcz [g] 79,8</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 337,7</p> <p>Sód [mg] 1 107,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 35,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 98</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [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>Bułka mała 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>Jabłko 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>Krupnik z ziemniakami[^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy[^] 250 ml</p> <p>Kalafior gotowany 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>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>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290</p> <p>Białko ogółem [g] 115,8</p> <p>Tłuszcz [g] 63,8</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 292,8</p> <p>Sód [mg] 964,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 99,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1</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 drożdzy Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)</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>Pomarańcza 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>Krupnik z ziemniakami[^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy[^] 250 ml</p> <p>Surówka 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 żytni bez drożdzy 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>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,8</p> <p>Białko ogółem [g] 112,1</p> <p>Tłuszcz [g] 76,3</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 312,5</p> <p>Sód [mg] 781,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 54,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 61,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-21 czwartek	Podstawowa UCK	Makaron krajanka 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 Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt Szynka na kartki Nikpol 40 g Roszponka 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 Udziec z indyka pieczony. [^] 80 g Surówka z kapusty białej. [^] 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 czerwona 50 g	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 793,7 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany przyswajalne [g] 397,6 Sód [mg] 1 486,2 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 105,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7
	Łatwo strawna UCK	Makaron krajanka 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 Szynka na kartki Nikpol 40 g Roszponka 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem. [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy. [^] 250 ml Udziec z indyka pieczony. [^] 80 g bukiet warzyw gotowany. [^] 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i koperku. [^] 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 Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,1 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 47,3 Węglowodany przyswajalne [g] 344,4 Sód [mg] 806,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 115,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6
	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) kiwi 2 szt Roszponka 10 g Szynka na kartki Nikpol 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami. [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony. [^] 80 g Kompot owocowy. [^] 250 ml Surówka z kapusty białej. [^] 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i koperku. [^] 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 czerwona 50 g	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,5 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany przyswajalne [g] 356,2 Sód [mg] 756,2 Błonnik pokarmowy [g] 61 suma cukrów prostych [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3
2024-11-22 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) Gruszka 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 makaronem. [^] 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) Fasolka szparagowa z wody. [^] 120 g (ROS) Kompot owocowy. [^] 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 Papryka zielona 50 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693,1 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany przyswajalne [g] 344,1 Sód [mg] 1 414,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 suma cukrów prostych [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-22 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 makaronem[^] 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) Fasolka szparagowa z wody[^] 120 g (ROŚ) Kompot owocowy[^] 250 ml Sos koperkowy . 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 cherry 50 g</p>	<p>Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,6 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany przyswajalne [g] 309,5 Sód [mg] 1 180,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 suma cukrów prostych [g] 86,7 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 żółty Lumiko 40 g (7 BIA) Gruszka 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 makaronem[^] 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) Sałatka z marynowanych warzyw[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml Sos koperkowy . 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 zielona 50 g</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,7 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany przyswajalne [g] 350,7 Sód [mg] 1 195,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 suma cukrów prostych [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6</p>
2024-11-23 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) Rzodkiewka 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) Mandarynki 150 g 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 żółta 50 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami.[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot owocowy[^] 250 ml Filet drobiowy pieczony[^] 80 g Surówka colesław[^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 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>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,8 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany przyswajalne [g] 320,5 Sód [mg] 781,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-23 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 selerowa 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 Szpinak 120 g (7 BIA, 7 MLE) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta z sera i brokołu^ 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 079,3 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany przyswajalne [g] 298,9 Sód [mg] 477,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	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) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Mandarynki 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka colesław^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 440,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany przyswajalne [g] 310,1 Sód [mg] 412,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 suma cukrów prostych [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8
2024-11-24 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) Papryka żółta 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 Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobzenica 1 szt 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) Sałatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli^ 120 g (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 konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 520,8 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany przyswajalne [g] 305,3 Sód [mg] 1 465 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-24 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 Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt 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) Buraczki gotowane oprószane[^] 120 g (1 GLU) 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>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 326,4 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany przyswajalne [g] 263,3 Sód [mg] 824 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 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 Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) 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 bułgarska[^] 120 g (10 GOR) 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 konserwowy . 50 g (10 GOR)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 559,4 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany przyswajalne [g] 301,1 Sód [mg] 999,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 suma cukrów prostych [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1</p>