

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-10 poniedziałek	Podstawowa UCK	Zacierka 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 Ogórek zielony 50 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) szpinak baby 10 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	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 Papryka żółta 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,3 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany przyswajalne [g] 302,1 Sód [mg] 875,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 101,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6
	Łatwo strawna UCK	Zacierka 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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami. [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka - G 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 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,4 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany przyswajalne [g] 269,7 Sód [mg] 458,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 108,5 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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Ogórek zielony 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 gotowany 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 Papryka żółta 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany przyswajalne [g] 311,8 Sód [mg] 627,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 suma cukrów prostych [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

2025-03-11 wtorek	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykly 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Maslo 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, ogorka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Napój kokosowy Tymbark 500 ml Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Surówka z pora i jablka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>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 konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617,5 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany przyswajalne [g] 371 Sód [mg] 1 374,6 Błonnik pokarmowy [g] 52 suma cukrów prostych [g] 122,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane 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 Maslo 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</p>	<p>Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kalaflor gotowany 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>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</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,6 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany przyswajalne [g] 319 Sód [mg] 693,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 110,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1</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 Maslo 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, ogorka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z pora i jablka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>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 konserwowy . 50 g (10 GOR)</p>	<p>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,7 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany przyswajalne [g] 337,4 Sód [mg] 1 026,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 suma cukrów prostych [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

2025-03-12 środa	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka zielona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyszka szynkowa 40 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Kapusta czerwona duszona [^] 120 g (10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 608 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany przyswajalne [g] 334,1 Sód [mg] 1 126,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyszka szynkowa 40 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt 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 Buraczki gotowane oprószane [^] 120 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) 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	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 377,1 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany przyswajalne [g] 292,7 Sód [mg] 966,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7
	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) Papryka zielona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyszka szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z kapusty czerwonej. [^] 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) 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 Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 594,7 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany przyswajalne [g] 318,8 Sód [mg] 792,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 suma cukrów prostych [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

2025-03-13 czwartek	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 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</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty czerwonej[^] 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) Mizeria z ogórków[^] 120 g (7 BIA)</p>	<p>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 Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 954,2 Białko ogółem [g] 143,5 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany przyswajalne [g] 370,6 Sód [mg] 1 424,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 104,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 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) 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</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa koperkowa 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 bukiet warzyw gotowany[^] 120 g</p>	<p>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</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,7 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany przyswajalne [g] 306,2 Sód [mg] 1 162,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 105,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6</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 Mlekowita 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)</p>	<p>Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty czerwonej[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry[^] 1 Por Kompot owocowy[^] 250 ml Mizeria z ogórków[^] 120 g (7 BIA)</p>	<p>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 Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 608,8 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany przyswajalne [g] 311,5 Sód [mg] 455,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

2025-03-14 piątek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 Ostrowia 40 g (7 MLE) 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 jarzynowa 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 z kapusty kiszzonej [^] 120 g 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 Rzodkiewka 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 505 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany przyswajalne [g] 325,9 Sód [mg] 1 362,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 suma cukrów prostych [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6
	Łatwostrawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 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)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka 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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 310,9 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany przyswajalne [g] 303,6 Sód [mg] 1 019,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	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 Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa 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 z kapusty kiszzonej [^] 120 g 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 Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 397 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany przyswajalne [g] 328,1 Sód [mg] 1 013,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 suma cukrów prostych [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

2025-03-15 sobota	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) Ogórek kiszony 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) 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 kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Fasolka szparagowa z wody [^] 120 g (ROŚ) 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 Bieleśz 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] 2 244,1 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany przyswajalne [g] 317,3 Sód [mg] 1 073,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2
	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) 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) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Fasolka szparagowa z wody [^] 120 g (ROŚ) 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 Bieleśz 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] 2 080,1 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 43,7 Węglowodany przyswajalne [g] 297,6 Sód [mg] 810 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) 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 kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka coleslaw [^] 120 g (7 MLE , 10 GOR) 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 Bieleśz 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] 2 408,6 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany przyswajalne [g] 318,2 Sód [mg] 701,5 Błonnik pokarmowy [g] 58,1 suma cukrów prostych [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

2025-03-16 niedziela	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykly 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Papryka zielona 50 g Maslo 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 Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Łobzenica 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosól z makaronem[^] 350 ml (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</p>	<p>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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,4 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany przyswajalne [g] 284,5 Sód [mg] 1 029,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane 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 Maslo 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 Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Łobzenica 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosól z makaronem[^] 350 ml (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 Bielez 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 Choco Coco 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany przyswajalne [g] 237,2 Sód [mg] 768,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka zielona 50 g Maslo 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</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosól z makaronem[^] 350 ml (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</p>	<p>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 Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,1 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany przyswajalne [g] 286,4 Sód [mg] 614 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 suma cukrów prostych [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2</p>