

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 UCK

|                         |   | 1  | 2  | 3  | 5  | 6   | 7  |
|-------------------------|---|--|--|--|--|---|--|
|                         |   | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad  | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA   |
| 2024-01-22 poniedziałek | Podstawowa UCK  | Lane ciasto na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE</b> )<br>Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Papryka św. 100 g ( <b>10 GOR</b> )<br>filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )                  | Gruszka 150 g<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) | Krupnik z ziemniakami <sup>P</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB</b> )<br>Pierogi leniwe z masłem i cukrem 350 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> )<br>Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml   | Schab Cygański<br>Dobra Marka 40 g<br>Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ogórek kiszony 50 g ( <b>10 GOR</b> ) | orzechy włoskie 30 g ( <b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b> )<br>Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 597,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 115,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 349,5<br><b>Sód [mg]</b> 1 281,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,1 |
|                         | Łatwo strawna UCK                                     | Lane ciasto na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE</b> )<br>Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) | Jabłko 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )  | Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> )<br>Pierogi leniwe z masłem i cukrem 350 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> )<br>Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml   | Schab Cygański<br>Dobra Marka 40 g<br>Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>rukola 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g | orzechy włoskie 30 g ( <b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b> )<br>Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 560,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 111,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 77,7<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 341,1<br><b>Sód [mg]</b> 739,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6 |
|                         | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE</b> )<br>Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Papryka św. 100 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )<br>filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )   | Sok pomidorowy 1 szt.<br>Garden 1 Por<br>Gruszka 150 g                   | Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> )<br>Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Kasza gryczana 200 g ( <b>5 ORZ, 9 SEL</b> )<br>Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml | Schab Cygański<br>Dobra Marka 40 g<br>Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 50 g ( <b>10 GOR</b> )                       | orzechy włoskie 30 g ( <b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b> )<br>Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 131,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 91,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 63,6<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 271,9<br><b>Sód [mg]</b> 1 433,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,8   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 UCK

|                   |   |  |   |   |   |   |  |
|-------------------|---|--|---|---|---|---|--|
| 2024-01-23 wtorek | Podstawowa UCK  | Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> )<br>Herbata b/c 300 ml<br>Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Ogórek konserwowy . 100 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Serek wiejski Hej 60 g  | Banan 1 szt<br>Napój owsiany 330 ml ( <b>6 SOJ, 5 ORZ</b> ) | Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> )<br>Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>bitka schabowa w sosie własnym 80 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Kapusta czerwona duszona z boczkiem <sup>^</sup> 150 g ( <b>6 SOJ</b> )   | Ser biały plaster Biełuński 40 g ( <b>7 BIA</b> )<br>Schab na kartki Nikpol 40 g<br>Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>szpinak baby 10 g | ziarna słonecznika 30 g ( <b>5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Jaglanka z owocami<br>Dawtona <sup>^</sup> 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,9</b><br><b>Białko ogółem [g] 97,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 71,4</b><br><b>Węglowodany przyswajalne [g] 360,5</b><br><b>Sód [mg] 1 903,1</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 35,8</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 118</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8</b>   |
|                   | Łatwo strawna UCK                                     | Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> )<br>Herbata b/c 300 ml<br>Kajzjerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Serek wiejski Hej 60 g  | Banan 1 szt<br>Napój owsiany 330 ml ( <b>6 SOJ, 5 ORZ</b> ) | Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> )<br>Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Szpinak. 150 g ( <b>7 BIA, 9 SEL, 10 GOR</b> )<br>bitka schabowa gotowana 80 g<br>Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )  | Schab na kartki Nikpol 40 g<br>Ser biały plaster Biełuński 40 g ( <b>7 BIA</b> )<br>Kajzjerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>szpinak baby 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g  | ziarna słonecznika 30 g ( <b>5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Jaglanka z owocami<br>Dawtona <sup>^</sup> 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 95,4</b><br><b>Tłuszcz [g] 57,6</b><br><b>Węglowodany przyswajalne [g] 323,8</b><br><b>Sód [mg] 395,9</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,9</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 100,8</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6</b>   |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Herbata b/c 300 ml<br>Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Ogórek konserwowy . 100 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )<br>Serek wiejski Hej 60 g   | Sok pomidorowy 1 szt.<br>Garden 1 Por<br>Jabłko 1 szt       | Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> )<br>Kasza pęczak 200 g<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 150 g ( <b>10 GOR</b> )<br>bitka schabowa gotowana 80 g<br>Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )   | Schab na kartki Nikpol 40 g<br>Ser biały plaster Biełuński 40 g ( <b>7 BIA</b> )<br>Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>szpinak baby 10 g                       | ziarna słonecznika 30 g ( <b>5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Jaglanka z owocami<br>Dawtona <sup>^</sup> 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 85,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 56,9</b><br><b>Węglowodany przyswajalne [g] 266,4</b><br><b>Sód [mg] 2 023</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 41,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 66,1</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7</b>    |
| 2024-01-24, środa | Podstawowa UCK  | Kasza kukurydzyzna na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE</b> )<br>Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Schab kasztelana Chabura 40 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> ) | Pomarańcza 150 g<br>Kefir 1 szt                             | Zupa grochowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 ŁUB, ROŚ</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Gulasz z fileta dr. 120 g ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Brukselka z bułką tartą 150 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA</b> ) | Schab Grzegorza Bieleś 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Ser topiony Lactima 1 szt<br>Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> )                   | Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt<br>pestka dyni 30 g ( <b>5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA</b> )                   | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,8</b><br><b>Białko ogółem [g] 108,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 68,2</b><br><b>Węglowodany przyswajalne [g] 317,7</b><br><b>Sód [mg] 1 214,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 47,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 86,1</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2</b> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 UCK

|                     |   |  |  |  |  |   |  |
|---------------------|---|--|--|--|--|---|--|
| 2024-01-24 środa    | Łatwo strawna UCK                                     | Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> ) | Jabłko 1 szt<br>Kefir 1 szt                            | Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> D 350 ml (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 13 <b>ŁUB</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>bukiet warzyw z olejem <sup>^</sup> 150 g<br>Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> )                       | Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Roszponka 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g | Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt<br>pestka dyni 30 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> , 11 <b>SEZ</b> , 11 <b>ZIA</b> )                    | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 233,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 94,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 61,1<br><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 296,1<br><b>Sód</b> [mg] 502,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,3  |
|                     | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )<br>Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )  | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Pomarańcza 150 g | Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> D 350 ml (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 13 <b>ŁUB</b> )<br>Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> )<br>Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> ) | Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )                              | pestka dyni 30 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> , 11 <b>SEZ</b> , 11 <b>ZIA</b> )<br>Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt                    | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 071,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 88,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 55,3<br><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 267,8<br><b>Sód</b> [mg] 1 282,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19    |
| 2024-01-25 czwartek | Podstawowa UCK  | Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )<br>Herbata b/c 300 ml<br>Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ser żółty Ostrowia 40 g (7 <b>MLE</b> )   | Jabłko 1 szt<br>Kefir 1 szt                            | Zupa ogórkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Soczewica gotowana 200 g (1 <b>GLU</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 150 g (1 <b>GLU</b> )                | Ser tostowy Lactima 2 szt (7 <b>BIA</b> )<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Rzodkiewka 50 g   | Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt<br>orzechy włoskie 30 g (5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 523,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 120,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 97,6<br><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 258,3<br><b>Sód</b> [mg] 1 486,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 95,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,8 |
|                     | Łatwo strawna UCK                                     | Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )<br>Herbata b/c 300 ml<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 <b>BIA</b> )  | Jabłko 1 szt<br>Kefir 1 szt                            | Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 150 g (1 <b>GLU</b> )          | Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> )<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g                                | Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt<br>orzechy włoskie 30 g (5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 404,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 109<br><b>Tłuszcz</b> [g] 86,2<br><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 276<br><b>Sód</b> [mg] 788,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,7     |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 UCK

|                     |   |   |   |   |  |  |  |
|---------------------|---|---|---|---|--|--|--|
| 2024-01-25 czwartek | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Herbata b/c 300 ml<br>Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )<br>Ser biały plaster<br>Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> )   | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Jabłko 1 szt  | Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>ryż brązowy na sypko 200 g<br>Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Surówka colesław <sup>^</sup> 150 g (3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) | Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> )<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Rzodkiewka 50 g   | Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt<br>orzechy włoskie 30 g (5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> )  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 316,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 102,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 91,4<br><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 238,2<br><b>Sód</b> [mg] 1 364,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,5 |
|                     | 2024-01-26 piątek                                     | Podstawowa UCK  | Kasza manna na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Serek waniliowy President 60 g | Mandarynki 150 g<br>Jogurt naturalny 150g<br>Hej 1 szt  | Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Filet z dorsza smażony 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> )<br>Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> )<br>Surówka z kapusty kiszonej <sup>^</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml | Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )<br>Szynka na kartki Nikpol 40 g<br>Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>rukola 10 g | ziarna słonecznika 30 g (5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt   |
|                     | Łatwo strawna UCK                                     | Kasza manna na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Serek waniliowy President 60 g | Jabłko 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g<br>Hej 1 szt  | Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Filet z dorsza parowany 100 g<br>Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> )<br>Kalafior gotowany . 150 g (7 <b>BIA</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )                              | Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )<br>Szynka na kartki Nikpol 40 g<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>rukola 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g   | ziarna słonecznika 30 g (5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 318,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 110,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 67,5<br><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 292<br><b>Sód</b> [mg] 837,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,5    |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 UCK

|                   |   |  |  |  |  |  |   |
|-------------------|---|--|--|--|--|--|---|
| 2024-01-26 piątek | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE)<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Jogurt naturalny 150g<br>Hej 1 szt<br>Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE)  | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Mandarynki 150 g | Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)<br>Filet z dorsza parowany 100 g<br>Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 BIA)<br>Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)  | Jajo 1 szt (3 JAJ)<br>Szynka na kartki Nikpol 40 g<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>rukola 10 g   | ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)<br>Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por (9 SEL)                | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,9<br>Białko ogółem [g] 96,5<br>Tłuszcz [g] 62,1<br>Węglowodany przyswajalne [g] 252,1<br>Sód [mg] 1 685,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,7<br>suma cukrów prostych [g] 55,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 |
|                   | Podstawowa UCK  | Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU)<br>Herbata b/c 300 ml<br>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)<br>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)<br>Ogórek zielony 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt                                  | Banan 1 szt<br>Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)     | Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)<br>Bigos z kapusty kiszzonej z kiełbasą i łopatką <sup>^</sup> 300 g (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Marchew gotowana z olejem <sup>^</sup> 150 g<br>Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 BIA) | Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA)<br>Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g (6 SOJ)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)        | ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)<br>Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,8<br>Białko ogółem [g] 90<br>Tłuszcz [g] 74,8<br>Węglowodany przyswajalne [g] 322,2<br>Sód [mg] 2 701,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 43<br>suma cukrów prostych [g] 86,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23       |
|                   | Łatwo strawna UCK                                     | Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU)<br>Herbata b/c 300 ml<br>Kajzjerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)<br>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt | Banan 1 szt<br>Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)     | Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)<br>Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)<br>Marchew gotowana z olejem <sup>^</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 BIA)   | Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA)<br>Kajzjerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)<br>Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Rozszponka 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g | ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)<br>Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,9<br>Białko ogółem [g] 82,7<br>Tłuszcz [g] 59,3<br>Węglowodany przyswajalne [g] 307,6<br>Sód [mg] 1 213,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,2<br>suma cukrów prostych [g] 85,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18   |
| 2024-01-27 sobota | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Herbata b/c 300 ml<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)<br>Ogórek zielony 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 BIA)  | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Jabłko 1 szt     | Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)<br>Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)<br>Surówka z selera i jabłka <sup>^</sup> 150 g (9 SEL)<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL)  | Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA)<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)                                 | ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)<br>Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,7<br>Białko ogółem [g] 83,4<br>Tłuszcz [g] 58,3<br>Węglowodany przyswajalne [g] 262,3<br>Sód [mg] 2 554,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 48,6<br>suma cukrów prostych [g] 46,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Herbata b/c 300 ml<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)<br>Ogórek zielony 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 BIA)  | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Jabłko 1 szt     | Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)<br>Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)<br>Surówka z selera i jabłka <sup>^</sup> 150 g (9 SEL)<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL)  | Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA)<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)                                 | ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)<br>Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,7<br>Białko ogółem [g] 83,4<br>Tłuszcz [g] 58,3<br>Węglowodany przyswajalne [g] 262,3<br>Sód [mg] 2 554,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 48,6<br>suma cukrów prostych [g] 46,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 UCK

|                      |   |   |   |   |   |  |  |
|----------------------|---|---|---|---|---|--|--|
| 2024-01-28 niedziela | Podstawowa UCK  | Ryż na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA</b> )<br>Herbata b/c 300 ml<br>Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Kielbasa śląska<br>Bieleśz 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> )<br>Ketchup 25g 1 szt                           | Jabłko 1 szt<br>Kefir 1 szt                           | Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL</b> )<br>Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ</b> )<br>Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml | Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )<br>Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Śledzik na raz 100g 1 szt ( <b>2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ogórek zielony 50 g                                    | orzechy włoskie 30 g ( <b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b> )<br>Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 575,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 94,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 121,7<br><b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 250,9<br><b>Sód</b> [mg] 2 201,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 84,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,9 |
|                      | Łatwo strawna UCK                                     | Ryż na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA</b> )<br>Herbata b/c 300 ml<br>Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Kielbasa śląska<br>Bieleśz 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> )<br>Ketchup 25g 1 szt | Jabłko 1 szt<br>Kefir 1 szt                           | Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL</b> )<br>Bitka gotowana z szynki 80 g<br>Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA</b> )<br>Brokuły gotowane <sup>^</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml  | Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )<br>Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Pasta jarzynowo - rybna 60 g ( <b>7 BIA, 4 RYB, 7 MLE, 9 SEL</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g | orzechy włoskie 30 g ( <b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b> )<br>Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 090,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 93,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 80,1<br><b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 226,4<br><b>Sód</b> [mg] 1 089,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,6  |
|                      | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Herbata b/c 300 ml<br>Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kielbasa śląska<br>Bieleśz 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )<br>Ketchup 25g 1 szt                               | Sok pomidorowy 1 szt.<br>Garden 1 Por<br>Jabłko 1 szt | Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL</b> )<br>Bitka gotowana z szynki 80 g<br>Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml  | Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )<br>Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Śledzik na raz 100g 1 szt ( <b>2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Ogórek zielony 50 g  | orzechy włoskie 30 g ( <b>5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2</b> )<br>Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 277,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 86,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 105,7<br><b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 214,5<br><b>Sód</b> [mg] 1 877,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,2 |