

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 D UCK	Lane ciasto na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Papryka św. 100 g (10 GOR) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ)	Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 250 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka marchewka z ananasem^ 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901,6 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany przyswajalne [g] 249,2 Sód [mg] 956,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1
	Łatwostrawna D UCK	Lane ciasto na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor^ 100 g filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 250 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka marchewka z ananasem^ 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 908,7 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany przyswajalne [g] 246,2 Sód [mg] 446,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7
	Cukrzyca D UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana 120 g (5 ORZ, 9 SEL) Surówka marchewka z ananasem^ 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 608,3 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany przyswajalne [g] 198,4 Sód [mg] 963,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17
2024-01-23 wtorek	Podstawowa D UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Hej 40 g	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 50 g (1 GLU) Kapusta czerwona duszona z boczkiem^ 80 g (6 SOJ)	Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 659,4 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany przyswajalne [g] 230,2 Sód [mg] 1 246,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5

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

2024-01-23 wtorek	Łatwostrawna D UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Hej 40 g	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Szpinak 80 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy [^] 50 ml (9 SEL)	Schab na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 516,2 Białko ogółem [g] 65,6 Tłuszcz [g] 40,4 Węglowodany przyswajalne [g] 214,7 Sód [mg] 266,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Hej 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej [^] 80 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy [^] 50 ml (9 SEL)	Schab na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 402,9 Białko ogółem [g] 58,4 Tłuszcz [g] 39,4 Węglowodany przyswajalne [g] 185,9 Sód [mg] 1 227,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13
2024-01-24 środa	Podstawowa D UCK	Kasza kukurydzina na mleku . 150 ml (7 BIA) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Pomarańcza 150 g Kefir 1 szt	Krupnik z ziemniakami [^] D 150 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 9 SEL) bukiet warzyw z olejem [^] 80 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Ser topiony Lactima 1 szt Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 593,6 Białko ogółem [g] 65 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany przyswajalne [g] 195,9 Sód [mg] 856,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5
	Łatwostrawna D UCK	Kasza kukurydzina na mleku . 150 ml (7 BIA) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Krupnik z ziemniakami [^] D 150 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 9 SEL) bukiet warzyw z olejem [^] 80 g Ziemniaki [^] 100 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 605,5 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany przyswajalne [g] 187,5 Sód [mg] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3

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

2024-01-24 środa	Cukrzyca D UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU , 7 BIA , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Krupnik z ziemniakami ^A 150 ml (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 13 ŁUB) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z ogórka kiszzonego ^A 80 g (10 GOR) Ziemniaki ^A 200 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 40 g (7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny ^A 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 664,4 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany przyswajalne [g] 211,4 Sód [mg] 869,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5
	Podstawowa D UCK	Płatki jęczmienne na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU , 1 ŻYT) Pomidor ^A 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser żółty Ostrowia 30 g (7 MLE)	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami ^A 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ziemniaki ^A 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 10 GOR) Buraczki gotowane oprószone ^A 80 g (1 GLU)	Ser tostowy Lactima 1 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy Agiberia ^A 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 770,5 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany przyswajalne [g] 190,2 Sód [mg] 935,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2
	Łatwostrawna D UCK	Płatki jęczmienne na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidor ^A 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA)	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami ^A 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ziemniaki ^A 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 10 GOR) Buraczki gotowane oprószone ^A 80 g (1 GLU)	Twarożek 40 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy Agiberia ^A 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 717,4 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany przyswajalne [g] 193,9 Sód [mg] 445,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor ^A 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami ^A 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) ryż brązowy na sypko 120 g Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Surówka coleslaw ^A 80 g (3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR)	Twarożek 40 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy Agiberia ^A 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 674,6 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany przyswajalne [g] 173,7 Sód [mg] 900,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 suma cukrów prostych [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9

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

2024-01-26 piątek	Podstawowa D UCK	Kasza manna na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Kakao b/c 200 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 40 g	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza smażony 60 g (1 GLU, 3 JAJ) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,7 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany przyswajalne [g] 227,1 Sód [mg] 1 273 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8
	Łatwostrawna D UCK	Kasza manna na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Kakao b/c 200 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 40 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kalafior gotowany . 80 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 1 Por Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 682,6 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany przyswajalne [g] 204,3 Sód [mg] 622,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8
	Cukrzyca D UCK	Kakao b/c 200 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt Serek homo naturalny Garwolin 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por (9 SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 516 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany przyswajalne [g] 179,9 Sód [mg] 1 139,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5
2024-01-27 sobota	Podstawowa D UCK	Płatki owsiane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Bigos z kapusty kiszzonej z kielbasą i łopatką [^] 200 g (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Marchew gotowana z olejem [^] 80 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA)	Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Wędzonka staropolska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 764,9 Białko ogółem [g] 63,1 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany przyswajalne [g] 231,2 Sód [mg] 2 012,4 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3

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

2024-01-27 sobota	Łatwostrawna D UCK	Platki owsiane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Marchew gotowana z olejem^ 80 g Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki^ 120 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 614,1 Białko ogółem [g] 62,7 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany przyswajalne [g] 220 Sód [mg] 817,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kasza gryczana 120 g (5 ORZ, 9 SEL) Surówka z selera i jabłka^ 80 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 438,9 Białko ogółem [g] 50,2 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany przyswajalne [g] 188,9 Sód [mg] 1 541,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 suma cukrów prostych [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3
2024-01-28 niedziela	Podstawowa D UCK	Ryż na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem^ 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Surówka z kapusty pekińskiej^ 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 898,6 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany przyswajalne [g] 178,9 Sód [mg] 1 429,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4
	Łatwostrawna D UCK	Ryż na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem^ 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Brokuły gotowane^ 80 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pasta jarzynowo - rybna 40 g (7 BIA, 4 RYB, 7 MLE, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 524,1 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany przyswajalne [g] 166 Sód [mg] 582,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6

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

2024-01-28 niedziela	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbasa śląska Bielesz 0,5 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	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem^ 150 ml (1 GLU , 3 JAJ , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Surówka z kapusty pekińskiej^ 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 30 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pasta jarzynowo - rybna 40 g (7 BIA , 4 RYB , 7 MLE , 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 531,7 Białko ogółem [g] 63,6 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany przyswajalne [g] 164,7 Sód [mg] 1 157 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1
----------------------	----------------	--	--	--	--	---	---