

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-21 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-14 poniedziałek	Podstawowa UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ZYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU</b> ) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 343,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 307,7 <b>Sód [mg]</b> 1 512,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3
	Łatwo strawna UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> ) Łopatka wieprzowa do zupy 40 g	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 052,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 263,8 <b>Sód [mg]</b> 565,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU</b> ) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 559,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 336,1 <b>Sód [mg]</b> 1 146,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-21 UCK

2025-04-15 wtorek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Papryka czerwona 50 g	Zupa solferino <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Sos szpinakowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 477,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 57 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 366,1 <b>Sód</b> [mg] 908,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 111,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,1
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Kalaftor gotowany 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Sos szpinakowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 310,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,6 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 327,5 <b>Sód</b> [mg] 674,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 111,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Papryka czerwona 50 g	Zupa solferino <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Sos szpinakowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt ( <b>1 GLU, 7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 327,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 328,2 <b>Sód</b> [mg] 637 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-21 UCK

2025-04-16 środa	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g ( <b>1 GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g	Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 780,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 361,4 <b>Sód [mg]</b> 1 583,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g ( <b>ROS</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 474,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 310,7 <b>Sód [mg]</b> 975,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Pomarańcza 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>1 GLU, 7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 623,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 328,3 <b>Sód [mg]</b> 1 225 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-21 UCK

2025-04-17 czwartek	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>)</p> <p>Papryka zielona 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>kiwi 2 szt</p> <p>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty czerwonej<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Udziec z indyka pieczony<sup>^</sup> 80 g</p> <p>Salatka szwedzka 120 g (<b>10 GOR</b>)</p> <p>sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Ser tostowy Lactima 2 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (<b>1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,6</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 114,7</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 65,9</b></p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g] 352,7</b></p> <p><b>Sód [mg] 1 365,1</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 40,7</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 111,9</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6</b></p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>kiwi 2 szt</p> <p>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Udziec z indyka pieczony<sup>^</sup> 80 g</p> <p>Marchewka gotowana oprószana<sup>^</sup> 120 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (<b>1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,3</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 106,9</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 60,5</b></p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g] 328,4</b></p> <p><b>Sód [mg] 1 077</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 29,6</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 108,1</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3</b></p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Papryka zielona 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>kiwi 2 szt</p> <p>rukola 10 g</p> <p>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko brownie Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty czerwonej<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Kasza pęczak gotowana 200 g</p> <p>Udziec z indyka pieczony<sup>^</sup> 80 g</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Salatka szwedzka 120 g (<b>10 GOR</b>)</p> <p>sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (<b>1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,5</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 107,2</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 82,6</b></p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g] 340,5</b></p> <p><b>Sód [mg] 384,9</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 56</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 61,3</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-21 UCK

2025-04-18 piątek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Śledź w sosie śmietanowym^ 1 Por ( <b>7 BIA, 10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka colesław^ 120 g ( <b>7 MLE, 10 GOR</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml	Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Pasta z sera i brokuła^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) 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 <b>OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 857,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 355,5 <b>Sód [mg]</b> 1 538,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,9
	Łatwostrawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>4 RYB, 10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Groszek zielony gotowany^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Pasta z sera i brokuła^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) 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 <b>OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 468,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 321,5 <b>Sód [mg]</b> 867,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Śledź w sosie śmietanowym^ 1 Por ( <b>7 BIA, 10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka colesław^ 120 g ( <b>7 MLE, 10 GOR</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml	Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Pasta z sera i brokuła^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 821 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 359,2 <b>Sód [mg]</b> 1 169,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 57,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-21 UCK

2025-04-19 sobota	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Gruszka 150 g Ser tostowy Lactima 2 szt ( <b>7 BIA</b> ) szpinak baby 10 g Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ryż brązowy z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami <sup>^</sup> 300 g ( <b>11 SEZ</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Papryka czerwona 50 g Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Pasta z sera i rzodkiewki <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 291,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 67,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 347,3 <b>Sód</b> [mg] 1 122,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 114 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,2
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami <sup>^</sup> 300 g ( <b>11 SEZ</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Pomidory cherry 50 g Pasta z sera i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Pasta z sera i zielonej pietruszki <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 110,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 73,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,4 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 315,2 <b>Sód</b> [mg] 547,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 119 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Gruszka 150 g Ser tostowy Lactima 2 szt ( <b>7 BIA</b> ) szpinak baby 10 g Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Papryka czerwona 50 g Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Pasta z sera i rzodkiewki <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 500,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 325,9 <b>Sód</b> [mg] 835,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 59,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-21 UCK

2025-04-20 niedziela	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykly 65 g (<b>1 GLU, 1 ZYT</b>) Rzodkiewka 50 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kielbasa biala parzona 1 Por (<b>1 GLU, 6 SOJ</b>) Chrzan 10 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Sernik 100 g Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>9 SEL</b>) Rolada wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g<sup>^</sup> 1 Por (<b>1 GLU, 10 GOR</b>) Kluski śląskie 200 g (<b>1 GLU, 3 JAJ</b>) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem kiszonym<sup>^</sup> 120 g (<b>10 GOR</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Ser żółty Mońki 40 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (<b>1 GLU, 7 MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,4</b> <b>Białko ogółem [g] 93,4</b> <b>Tłuszcz [g] 81,7</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 316,8</b> <b>Sód [mg] 691,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 103</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8</b></p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kielbasa biala parzona 1 Por (<b>1 GLU, 6 SOJ</b>) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Sernik 100 g Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>9 SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>) Kluski śląskie 200 g (<b>1 GLU, 3 JAJ</b>) Buraczki gotowane oprószane<sup>^</sup> 120 g (<b>1 GLU</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Pasta z sera i szczypiorku<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (<b>1 GLU, 7 MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,2</b> <b>Białko ogółem [g] 87,6</b> <b>Tłuszcz [g] 81,7</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 276,7</b> <b>Sód [mg] 480,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 100,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4</b></p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rzodkiewka 50 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kielbasa biala parzona 1 Por (<b>1 GLU, 6 SOJ</b>) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>) Chrzan 10 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>9 SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>) Kluski śląskie 200 g (<b>1 GLU, 3 JAJ</b>) Surówka z kapusty czerwonej.<sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Ser żółty Mońki 40 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (<b>1 GLU, 7 MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318</b> <b>Białko ogółem [g] 83,6</b> <b>Tłuszcz [g] 81,7</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 291,2</b> <b>Sód [mg] 300,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 49,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-21 UCK

2025-04-21 poniedziałek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 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 czerwona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Salatka jarzynowa . 60 g (3 JAJ, 7 MLE, 10 GOR) Pomarańcza 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Strucla makowa 100 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Żurek z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) bukiet warzyw gotowany^ 120 g	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 3 336 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 113,8 Węglowodany przyswajalne [g] 419 Sód [mg] 1 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 suma cukrów prostych [g] 107,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Salatka jarzynowa - dieta^ 60 g (9 SEL) Pomarańcza 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Kołacz z jabłkami 100 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Żurek z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa gotowana 80 g bukiet warzyw gotowany^ 120 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Bułka długa 50 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 682,6 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany przyswajalne [g] 346,8 Sód [mg] 1 606,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 114,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
	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 czerwona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Salatka jarzynowa . 60 g (3 JAJ, 7 MLE, 10 GOR) Pomarańcza 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Żurek z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) bitka schabowa gotowana 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty białej^ 120 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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] 2 706,1 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany przyswajalne [g] 363,4 Sód [mg] 770 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 suma cukrów prostych [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8