

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-20 poniedziałek	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 100 g (10 GOR) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Mandarynki 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)</p>	<p>Barszcz czerwony ukraiński[^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL, ROŚ) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka[^] 150 g Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,4 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany przyswajalne [g] 341,2 Sód [mg] 1 712,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 124,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidor[^] 100 g</p>	<p>Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka[^] 150 g Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,3 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany przyswajalne [g] 336 Sód [mg] 545,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 133,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) 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 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) Ziemniaki posypane koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka[^] 150 g Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,2 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany przyswajalne [g] 275,9 Sód [mg] 2 106,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 UCK

2024-05-21 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Piątnica 60 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa botwinka [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka coleslaw [^] 150 g (7 MLE, 10 GOR)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,6 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany przyswajalne [g] 323,4 Sód [mg] 1 372,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 106,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Piątnica 60 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa botwinka [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml Szpinak. 150 g (7 BIA, 7 MLE) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,4 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany przyswajalne [g] 292,1 Sód [mg] 689,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Piątnica 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa botwinka [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml Surówka coleslaw [^] 150 g (7 MLE, 10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany przyswajalne [g] 253,2 Sód [mg] 1 617,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 suma cukrów prostych [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9
2024-05-22 środa	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczoł 25g 1 szt	kiwi 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z soczewicy [^] 350 ml (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Filet z miruny smażony 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 10 GOR) Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 632,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany przyswajalne [g] 352,2 Sód [mg] 1 148,7 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 114,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 UCK

2024-05-22 środa	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB , 9 SEL) Brokuty gotowane [^] 150 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 260,1 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany przyswajalne [g] 314,3 Sód [mg] 438 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 110,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni 100 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 Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB , 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 210,3 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany przyswajalne [g] 282 Sód [mg] 1 293,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
2024-05-23 czwartek	Podstawowa UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR)	Gruszka 150 g Kefir Mlepol 1 szt (7 MLE)	Zupa solferino [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , ROŚ) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udło pieczone . 1 Por (1 GLU) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem [^] 150 g (7 BIA , 1 GLU , ROŚ)	Rzodkiewka 50 g Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 668,5 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany przyswajalne [g] 287,2 Sód [mg] 1 815,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6
	Łatwo strawna UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Pomidor [^] 100 g	Banan 1 szt Kefir Mlepol 1 szt (7 MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udło gotowane. 1 Por Fasolka szparagowa z wody 150 g (ROŚ)	Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Serek naturalny Juliko 60 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 333,1 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany przyswajalne [g] 283,3 Sód [mg] 576,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 107,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 UCK

2024-05-23 czwartek	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Masło Mili 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) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko gotowane. 1 Por Kompot bez cukru 300 ml Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA)	Rzodkiewka 50 g Serek naturalny Juliko 60 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 155,9 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany przyswajalne [g] 239,4 Sód [mg] 1 968,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2
	2024-05-24 piątek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza oprószony [^] 100 g (1 GLU , 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Marchew gotowana [^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Rogal maślany 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Marchew gotowana [^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 205,7 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany przyswajalne [g] 319,7 Sód [mg] 862,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 117,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 UCK

2024-05-24 piątek	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek naturalny Juliko 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,4 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany przyswajalne [g] 261,2 Sód [mg] 1 643,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5
	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	kiwi 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Bigos z kapusty kiszzonej z kiełbasą i łopatką [^] 300 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Twarożek z pietruszką 60 g (7 BIA, 7 MLE) Wędzonka staropolska Kozłowski 40 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 cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,9 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany przyswajalne [g] 296,6 Sód [mg] 1 872,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 101,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU)	Twarożek z pietruszką 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rozszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,2 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany przyswajalne [g] 264,1 Sód [mg] 447,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4
2024-05-25 sobota	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 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) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Twarożek z pietruszką 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 762,3 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany przyswajalne [g] 218,6 Sód [mg] 1 216,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 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) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Twarożek z pietruszką 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 762,3 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany przyswajalne [g] 218,6 Sód [mg] 1 216,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 UCK

2024-05-26 niedziela	Podstawowa UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bielesz 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekoopol 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,6 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany przyswajalne [g] 279,6 Sód [mg] 1 028,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7
	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bielesz 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekoopol 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) bukiet warzyw gotowany [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,4 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany przyswajalne [g] 257,2 Sód [mg] 366,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 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) kielbaska śląska Bielesz 2szt 1 Por (6 SOJ) 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 [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,7 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany przyswajalne [g] 246,8 Sód [mg] 1 208,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6