

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 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 Gizewski 30 g (6 SOJ)	kiwi 2 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ryż z jabłkami i cynamonem [^] 200 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	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) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 690,3 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany przyswajalne [g] 219 Sód [mg] 1 189,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1
	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 Gizewski 30 g (6 SOJ)	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ryż z jabłkami i cynamonem [^] 200 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	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) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 661,9 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany przyswajalne [g] 210,5 Sód [mg] 673,9 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6
	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 Gizewski 30 g (6 SOJ)	Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ) Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) ryż brązowy na sypko 120 g Surówka marchewka z ananasem [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	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) Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por (9 SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 527,1 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany przyswajalne [g] 187,9 Sód [mg] 1 472,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4
2024-01-09 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 zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Mlekpol 40 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Fasolka szparagowa z bulką tartą i masłem [^] 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROS)	Ser biały plaster Biezuński 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 z imbirem 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 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] 1 839,3 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany przyswajalne [g] 238,6 Sód [mg] 2 063,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

2024-01-09 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 Mlekpól 40 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL) bitka schabowa gotowana 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy [^] 50 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	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 z imbirem 300 ml szpinak baby 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] 1 747,8 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany przyswajalne [g] 227,9 Sód [mg] 1 394,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekpól 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Surówka coleslaw [^] 80 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) bitka schabowa gotowana 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy [^] 50 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	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 z imbirem 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 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] 1 611 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany przyswajalne [g] 195,6 Sód [mg] 1 951,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4
2024-01-10 środa	Podstawowa D UCK	Płatki owsiane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) 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 konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Mandarynki 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Surówka meksykańska z kukurydzą [^] 80 g (ROŚ, 10 GOR) Kasza gryczana 100 g (5 ORZ, 9 SEL)	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 Rzodkiewka 50 g	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 598,4 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 47,3 Węglowodany przyswajalne [g] 188,5 Sód [mg] 2 457,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6
	Łatwostrawna D UCK	Płatki owsiane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) 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 Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) bukiet warzyw z olejem [^] 80 g Kasza jęczmienna . 100 g (1 GLU, 5 ORZ, 9 SEL, 13 LUB)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Mlekoviata 60 g 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] 1 583,7 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany przyswajalne [g] 177,7 Sód [mg] 1 096,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

2024-01-10 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 ZYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) 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 Mandarynki 1 Por	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Surówka meksykańska z kukurydzą [^] 80 g (ROŚ, 10 GOR) Kasza gryczana 100 g (5 ORZ , 9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Serek naturalny Mlekovita 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 Rzodkiewka 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 505,8 Białko ogółem [g] 66,5 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany przyswajalne [g] 169,6 Sód [mg] 2 416,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5
	Podstawowa D UCK	Platki jęczmienne na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata z imbirem 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieroński 30 g (7 BIA)	Gruszka 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 , 12 SO2 , 13 LUB) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 80 g (10 GOR)	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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 596,3 Białko ogółem [g] 62,3 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany przyswajalne [g] 205,6 Sód [mg] 2 205 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1
2024-01-11 czwartek	Łatwostrawna D UCK	Platki jęczmienne na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU) Herbata z imbirem 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) Ser biały plaster Bieroński 30 g (7 BIA)	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 , 12 SO2 , 13 LUB) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Szpinak 80 g (7 BIA , 9 SEL , 10 GOR)	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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 553 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany przyswajalne [g] 199,5 Sód [mg] 1 229 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8
	Cukrzyca D UCK	Herbata z imbirem 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieroński 30 g (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Kasza pęczak 200 g filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 80 g (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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 636,9 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany przyswajalne [g] 212,3 Sód [mg] 2 354,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 suma cukrów prostych [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

2024-01-12 piątek	Podstawowa D UCK	Ryż na mleku . 150 ml (7 BIA) 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	Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza smażony 60 g (1 GLU, 3 JAJ) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Groszek gotowany 80 g (ROŚ) 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 szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany przyswajalne [g] 259,8 Sód [mg] 1 874,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21
	Łatwostrawna D UCK	Ryż na mleku . 150 ml (7 BIA) 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 owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Groszek gotowany 80 g (ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	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 szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 825,9 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany przyswajalne [g] 236,5 Sód [mg] 1 735,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4
	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 Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek homo naturalny Garwolin 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ) Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Surówka bułgarska [^] 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	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 szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 586,5 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany przyswajalne [g] 178,9 Sód [mg] 1 770,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7
2024-01-13 sobota	Podstawowa D UCK	Kasza kukurydzina na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Mandarynki 2szt 1 Por Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Surówka z ogórka kiszzonego [^] 80 g (10 GOR) Gulasz wieprzowy . 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Wędzonka staropolska Kozłowski 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 cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 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] 1 697 Białko ogółem [g] 66,7 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany przyswajalne [g] 203,7 Sód [mg] 2 075,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

2024-01-13 sobota	Łatwostrawna D UCK	Kasza kukurydzina 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) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Marchew gotowana [^] 80 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 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 Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 671,3 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany przyswajalne [g] 219 Sód [mg] 1 567,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Kasza gryczana 120 g (5 ORZ, 9 SEL)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 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 Ogórek zielony 50 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] 1 548,9 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany przyswajalne [g] 185,7 Sód [mg] 2 470,4 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23
2024-01-14 niedziela	Podstawowa D UCK	Kasza manna na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) 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, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 80 g (6 SOJ) 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,5 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany przyswajalne [g] 183,2 Sód [mg] 2 196,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4
	Łatwostrawna D UCK	Kasza manna na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) 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, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Buraczki 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) Ryba w galarecie 1 szt (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] 1 567,1 Białko ogółem [g] 62 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany przyswajalne [g] 171,4 Sód [mg] 1 510 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 UCK

2024-01-14 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 Bieleśz 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 , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Surówka z kapusty czerwonej [^] 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szyńka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SÉL) 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 528,5 Białko ogółem [g] 59,3 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany przyswajalne [g] 169,4 Sód [mg] 2 166,8 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17
----------------------	----------------	--	---	---	--	---	---