

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-06 poniedziałek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) 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 Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa gulaszowa ^A 350 ml (1 GLU) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka ^A 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 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 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,2 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany przyswajalne [g] 345,5 Sód [mg] 1 911,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 134,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 ^A 100 g	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa brokułowa z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka ^A 150 g Kompot b.c. 300 ml	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,9 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany przyswajalne [g] 334,8 Sód [mg] 598,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 132,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	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 ŻYT) Papryka konserwowa 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)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) Ziemniaki posypane koperkiem ^A 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka ^A 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,2 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany przyswajalne [g] 266,7 Sód [mg] 2 175,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 UCK

2024-05-07 wtorek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU)	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 ŻYT) 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] 2 379,5 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany przyswajalne [g] 322,2 Sód [mg] 1 278 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 114,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana 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 Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) 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] 2 199,7 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany przyswajalne [g] 304,7 Sód [mg] 717,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 114,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2
	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) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (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 ŻYT) 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] 1 929,6 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany przyswajalne [g] 259,5 Sód [mg] 1 544,8 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4
2024-05-08 środa	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 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 ŻYT) 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 pszczół 25g 1 szt	kiwi 2 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa grochowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ) 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 ŻYT) 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] 2 673,8 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany przyswajalne [g] 348,6 Sód [mg] 1 227,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 116 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 UCK

2024-05-08 środa	Łatwo strawna UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 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 pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB , 9 SEL) Brokuly 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] 2 364,8 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany przyswajalne [g] 319,7 Sód [mg] 513,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 113,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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 ZYT) 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 ziemniaczana [^] 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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 259,8 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany przyswajalne [g] 289,6 Sód [mg] 1 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6
2024-05-09 czwartek	Podstawowa UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) 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 Ser żółty Maluta 40 g (7 MLE)	Gruszka 150 g Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot bez cukru 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR)	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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 143,9 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany przyswajalne [g] 283,3 Sód [mg] 1 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8
	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 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 Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Banan 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot bez cukru 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Sałatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR)	Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) 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 Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 134,8 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany przyswajalne [g] 301 Sód [mg] 799,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 116,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 UCK

2024-05-09 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) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy gotowany 80 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR)	Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 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 Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 877 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 45,4 Węglowodany przyswajalne [g] 253,4 Sód [mg] 1 271,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8
2024-05-10 piątek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 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 jarzynowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , ROŚ) Filet z dorsza oprószony [^] 100 g (1 GLU , 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Fasolka szparagowa z wody 150 g (ROŚ) 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)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany przyswajalne [g] 351 Sód [mg] 1 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 106,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 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)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Fasolka szparagowa z wody 150 g (ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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] 2 328,6 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany przyswajalne [g] 327,8 Sód [mg] 770,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 116,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 UCK

2024-05-10 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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 jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka coleslaw^ 150 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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] 2 317,4 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany przyswajalne [g] 268,4 Sód [mg] 1 521,5 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4
	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) 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)	Mandarynki 2szt 1 Por Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Fasolka po bretońsku z łopatką wp.^ 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Kalańfir gotowany 150 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokuł-Sc 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 bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany przyswajalne [g] 307,2 Sód [mg] 1 125,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 suma cukrów prostych [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8
	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) 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)	Banan 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 300 ml Kalańfir gotowany 150 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,9 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany przyswajalne [g] 281,4 Sód [mg] 445,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 103 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7
2024-05-11 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 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 Mandarynki 2szt 1 Por	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 100 g Surówka meksykańska z kukurydzą^ 150 g (ROŚ, 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Kasza gryczana gotowana 200 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 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 bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 851 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany przyswajalne [g] 243,4 Sód [mg] 1 231,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 UCK

2024-05-12 niedziela	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt kielbaska śląska 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 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 posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kapusta kiszona zasmażana z boczkiem [^] 150 g (1 GLU , 6 SOJ) Kompot bez cukru 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 bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 240,6 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany przyswajalne [g] 283,1 Sód [mg] 969,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 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 kielbaska śląska 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 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 posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) bukiet warzyw gotowany [^] 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA , 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 008,5 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany przyswajalne [g] 261 Sód [mg] 368,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 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 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 posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 150 g (10 GOR) Kompot bez cukru 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) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA , 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 957,6 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany przyswajalne [g] 246,4 Sód [mg] 1 147,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5