

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana 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 filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Ogórek zielony 50	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	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 marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Pomidor [^] 100 Schab Cygański Dobra Marka 40 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 cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 485,7 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany przyswajalne [g] 364,1 Sód [mg] 1 272 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 113,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana 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 [^] 100	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Barszcz czerwony 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 marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	rukola 10 Pomidory koktajlowe 40 Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) 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] 2 353,7 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany przyswajalne [g] 351,8 Sód [mg] 664 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 116 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6
	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) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Ogórek zielony 50	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Pomidor [^] 100 Schab Cygański Dobra Marka 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 250 ml	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 833,4 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany przyswajalne [g] 253,4 Sód [mg] 1 448,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

2024-03-05 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 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 200 g Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem [^] 150 g (7 BIA, 1 GLU, ROŚ)	Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) 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 cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,1 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany przyswajalne [g] 316,5 Sód [mg] 1 188,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 101,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8
	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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany 200 g Kompot b.c. 300 ml Brokuły gotowane [^] 150 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,2 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany przyswajalne [g] 294,2 Sód [mg] 621,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 101,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4
	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 selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 200 g Kompot b.c. 300 ml Surówka colesław [^] 150 g (7 MLE, 10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bielesz 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 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,4 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany przyswajalne [g] 239,2 Sód [mg] 1 584,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 suma cukrów prostych [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3
2024-03-06 środa	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z makiem b/c 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) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa grochowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) Buraczki gotowane oprószane [^] 150 g (1 GLU) Kasza gryczana gotowana 200 g	Schab Grzegorza Bielesz 40 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 cukier 5g ADM 1 szt Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,7 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany przyswajalne [g] 326,8 Sód [mg] 2 015,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 98,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

2024-03-06 środa	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 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) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 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] 2 297,4 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany przyswajalne [g] 302,7 Sód [mg] 516,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 95,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3
	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) 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 Mandarynki 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kasza gryczana gotowana 200 g	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 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 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,5 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany przyswajalne [g] 271,9 Sód [mg] 2 114 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2
2024-03-07 czwartek	Podstawowa UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 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 św. 100 g (10 GOR)	kiwi 2 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 10 GOR) Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR)	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 b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,2 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany przyswajalne [g] 277,6 Sód [mg] 969,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8
	Łatwo strawna UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 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) Salata lodowa 10 Pomidory koktajlowe 40	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 10 GOR) Szpinak 150 g (7 BIA, 1 GLU)	Pomidor [^] 100 Twarożek 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,3 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany przyswajalne [g] 272 Sód [mg] 452,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

2024-03-07 czwartek	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) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Biezuński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Papryka św. 100 g (10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GÓR) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłko^ 150 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR)	Rzodkiewka 50 g Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) 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 b/c 300 ml	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,1 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany przyswajalne [g] 253,2 Sód [mg] 1 221,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19
2024-03-08 piątek	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Kakao b/c 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 pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor^ 100 g Serek homo waniliowy Garwolin 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Gruszka 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Kapuśniak z białej kapusty^ 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU , 3 JAJ , 10 GOR) Ziemniaki^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Mizeria z ogórków^ 150 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml	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 cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,4 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany przyswajalne [g] 341,4 Sód [mg] 1 578,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 103,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7
	Łatwo strawna UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Kakao b/c 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 pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor^ 100 g Serek homo waniliowy Garwolin 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem^ 150 g (1 GLU , ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany przyswajalne [g] 336,9 Sód [mg] 1 045,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 128,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

2024-03-08 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao b/c 300 ml (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 Hej 1 szt Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka 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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 076,8 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany przyswajalne [g] 257 Sód [mg] 1 454,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4
	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Łazanki z kapusty kiszzonej i łopatki wp [^] 300 g (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw gotowany [^] 150 g	Pasta z sera i zielonej pietruszki [^] 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 Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 359,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany przyswajalne [g] 283,9 Sód [mg] 1 998,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany 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) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Sałatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL)	Pasta z sera i zielonej pietruszki [^] 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 Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 112,6 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany przyswajalne [g] 263,6 Sód [mg] 370,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7
2024-03-09 sobota	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) Papryka konserwowa 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 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i zielonej pietruszki [^] 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] 1 918,4 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany przyswajalne [g] 224,3 Sód [mg] 1 885,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 suma cukrów prostych [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7
	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) Papryka konserwowa 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 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i zielonej pietruszki [^] 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] 1 918,4 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany przyswajalne [g] 224,3 Sód [mg] 1 885,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 suma cukrów prostych [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

2024-03-10 niedziela	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej[^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g 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) cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 119,5 Węglowodany przyswajalne [g] 276 Sód [mg] 1 714,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane 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) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kalafior gotowany . 150 g Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem[^] 60 g (3 JAJ, 10 GOR) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,3 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany przyswajalne [g] 244,8 Sód [mg] 1 084,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej[^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni 100 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)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany przyswajalne [g] 245 Sód [mg] 1 893,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8</p>