

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-23 poniedziałek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) szpinak baby 10 g Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ryż brązowy z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami^ 300 g (11 SEZ) Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Papryka czerwona 50 Schab Cygański Dobra Marka 40 g Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,5 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany przyswajalne [g] 361 Sód [mg] 1 522,2 Błonnik pokarmowy [g] 60,2 suma cukrów prostych [g] 110,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9
	Łatwostrawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami^ 300 g (11 SEZ) Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,3 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany przyswajalne [g] 324 Sód [mg] 505,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 105,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony^ 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Papryka czerwona 50 Schab Cygański Dobra Marka 40 g Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,9 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany przyswajalne [g] 337,5 Sód [mg] 905,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 suma cukrów prostych [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

2024-12-24 wtorek	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykly 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Roszponka 10 g Banan 1 szt</p>	<p>Papryka zółta 50 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p>	<p>Filet z karpia panierowany 100 g (1 GLU, 3 JAJ) Kapusta z grzybami 120 Kompot z suszek-wigilia 300 ml Ziemniaki tuczzone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Barszcz czysty 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)</p>	<p>Strucla makowa 100 g Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 493,5 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany przyswajalne [g] 320,9 Sód [mg] 2 427,4 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 108 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4</p>
	Łatwostrawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidor^ 100 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g Banan 1 szt</p>	<p>Pomidory cherry 50 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p>	<p>Filet z dorsza parowany 100 g Brokuly gotowane^ 120 Kompot owocowy^ 250 ml Ziemniaki tuczzone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Barszcz czysty 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>Ciasto jogurtowe 100 g Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 840,7 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 39,4 Węglowodany przyswajalne [g] 266,9 Sód [mg] 1 798,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 102 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Roszponka 10 g Jabłko Gala 1szt 1 szt</p>	<p>Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zółta 50 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p>	<p>Filet z dorsza parowany 100 g Surówka z kapusty kiszonej^ 150 g Kompot z suszek-wigilia 300 ml Ziemniaki tuczzone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Barszcz czysty 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 662,6 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 41,9 Węglowodany przyswajalne [g] 229,2 Sód [mg] 1 883,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

2024-12-25 środa	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Mix салат z burakiem 10 g Mandarynki 150 Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Sernik 100 g Pomidory cherry 50	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Rolada wp z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Kluski śląskie 200 g (1 GLU , 3 JAJ) Kapusta czerwona duszona [^] 120 g (10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Sałatka jarzynowa . 60 g (3 JAJ , 7 MLE , 10 GOR) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka zielona 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 216 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 120,2 Węglowodany przyswajalne [g] 393,1 Sód [mg] 1 591,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 141,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,5
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Mix салат z burakiem 10 g Banan 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Sernik 100 g Pomidory cherry 50	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Kluski śląskie 200 g (1 GLU , 3 JAJ) Buraczki gotowane oprószane [^] 120 (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Sałatka jarzynowa - dieta [^] 60 g (9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 014,4 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 107,1 Węglowodany przyswajalne [g] 382,8 Sód [mg] 1 376,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 166,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt Ketchup 25g 1 szt Mix салат z burakiem 10 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Gruszka 150 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Rolada wp z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej [^] 120 (10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Sałatka jarzynowa - dieta [^] 60 g (9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka zielona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 776,6 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany przyswajalne [g] 341,1 Sód [mg] 1 377,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 suma cukrów prostych [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

2024-12-26 czwartek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g rukola 10 g Pomarańcza 150 Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Piernik 100 g Pomidory cherry 50	Zupa pieczarkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka meksykańska z kukurydzą [^] 120 (ROŚ)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 843,9 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany przyswajalne [g] 389,3 Sód [mg] 783 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g rukola 10 g Jabłko Gala 1szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Piernik 100 g Pomidory cherry 50	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml bukiet warzyw gotowany [^] 120 bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pasta z sera i brokułu [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Bułka długa 50 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany przyswajalne [g] 314,3 Sód [mg] 966,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pyzdra szynkowa 40 g rukola 10 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Pomarańcza 150 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka meksykańska z kukurydzą [^] 120 (ROŚ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,1 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany przyswajalne [g] 305,2 Sód [mg] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 suma cukrów prostych [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
2024-12-27 piątek	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Papryka zielona 50 g Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) kiwi 2 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka coleslaw [^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 702,8 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany przyswajalne [g] 345 Sód [mg] 1 895,5 Błonnik pokarmowy [g] 50 suma cukrów prostych [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

2024-12-27 piątek	Łatwo strawna UCK	<p>Plątki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony[^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Brokuły gotowane[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szyunka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany przyswajalne [g] 300,4 Sód [mg] 1 139 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka zielona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) kiwi 2 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony[^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka coleslaw[^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot owocowy[^] 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szyunka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rządkiwka 50 g</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 645,5 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany przyswajalne [g] 340,6 Sód [mg] 1 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 suma cukrów prostych [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34</p>
	2024-12-28 sobota	Podstawowa UCK	<p>Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Mandarynki 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szyunka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy[^] 250 ml Filet drobiowy pieczony[^] 80 g Fasolka szparagowa z wody[^] 120 g (ROŚ) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Szyunka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

2024-12-28 sobota	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Banan 1 szt Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Szpinak 120 g (7 BIA , 7 MLE) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 231,2 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany przyswajalne [g] 302,1 Sód [mg] 470,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 101,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Mandarynki 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Kompot owocowy [^] 250 ml Salatka z marynowanych warzyw [^] 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 449 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany przyswajalne [g] 317,5 Sód [mg] 259,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 suma cukrów prostych [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29
2024-12-29 niedziela	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobzenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty białej [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 325,1 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany przyswajalne [g] 293 Sód [mg] 1 135,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

2024-12-29 niedziela	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana oprószana^ 120 g (1 GLU) Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 140,8 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany przyswajalne [g] 255 Sód [mg] 903,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Gruszka 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty białej^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 509,8 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany przyswajalne [g] 308,1 Sód [mg] 722,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8