

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Papryka św. 100 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt Schab Cygański Dobra Marka 40	kiwi 2 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem [^] 300 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy b/cukru 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	filet zapiekany Giżewski 40 (6 SOJ) 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 zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 371,7 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany przyswajalne [g] 333,7 Sód [mg] 1 421,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 124,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 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 cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt Schab Cygański Dobra Marka 40	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem [^] 300 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy b/cukru 50 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	filet zapiekany Giżewski 40 (6 SOJ) 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 cukier 5g ADM 1 szt	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 305,1 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany przyswajalne [g] 322,5 Sód [mg] 695,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 125,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) 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) Schab Cygański Dobra Marka 40	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy na sypko 200 g Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	filet zapiekany Giżewski 40 (6 SOJ) 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 Ogórek zielony 50 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 062,4 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany przyswajalne [g] 266,3 Sód [mg] 1 444,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 suma cukrów prostych [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 UCK

2024-02-20 wtorek	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) 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 Mlekovita 60 g</p>	<p>Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem[^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Soczewica gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Kalafor gotowany . 150 g (7 BIA)</p>	<p>Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA) 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 szpinak baby 10 g</p>	<p>ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona[^] 1 szt (1 GLU)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,5 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany przyswajalne [g] 362,5 Sód [mg] 1 948,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 118,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekovita 60 g</p>	<p>Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem[^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki z koperkiem[^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Kalafor gotowany . 150 g (7 BIA) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy[^] 80 ml (9 SEL)</p>	<p>Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA) 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 szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g</p>	<p>ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona[^] 1 szt (1 GLU)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany przyswajalne [g] 325,8 Sód [mg] 441,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 101,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9</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) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekovita 60 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem[^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki z koperkiem[^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Surówka z selera i jabłka[^] 150 g (9 SEL) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy[^] 80 ml (9 SEL)</p>	<p>Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA) 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 szpinak baby 10 g</p>	<p>ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona[^] 1 szt (1 GLU)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,3 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany przyswajalne [g] 268,3 Sód [mg] 2 068,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17</p>
2024-02-21 środa	Podstawowa UCK	<p>Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 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)</p>	<p>Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami[^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) brukselka 150 g Kasza gryczana gotowana 200 g (5 ORZ, 9 SEL)</p>	<p>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 Papryka św. 50 g (10 GOR)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny[^] 1 szt orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 661,1 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany przyswajalne [g] 365,5 Sód [mg] 1 144 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 suma cukrów prostych [g] 125,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 UCK

2024-02-21 środa	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 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) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) Pomidory koktajlowe 40 Roszponka 10	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) 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, 5 ORZ, 9 SEL, 13 ŁUB)	Pomidor [^] 100 Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 577,8 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany przyswajalne [g] 350,2 Sód [mg] 584,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 134,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 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) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Banan 1 szt	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) 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 (5 ORZ, 9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleś 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,8 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany przyswajalne [g] 306 Sód [mg] 1 327 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4
2024-02-22 czwartek	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 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 Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE)	Gruszka 150 g Kefir 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 10 GOR) Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleś 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 Rzodkiewka 50 g	Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,6 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany przyswajalne [g] 283,5 Sód [mg] 1 007,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1
	Łatwo strawna UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA)	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 10 GOR) bukiet warzyw gotowany [^] 150 g	Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleś 40 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	Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,7 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany przyswajalne [g] 276,5 Sód [mg] 483,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 UCK

2024-02-22 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) Pomidor [^] 100 g 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)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Mizeria z ogórków [^] 150 g (7 BIA)	Twarożek 60 g (7 BIA) 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 b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) pestka dyni 30 g (5 ORZ , 9 SEL , 11 SEZ , 11 ZIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 187,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany przyswajalne [g] 254,2 Sód [mg] 1 227,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3
2024-02-23 piątek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku [^] 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Kakao b/c 300 ml (7 BIA , 6 SOJ , 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 homo waniliowy Garwolin 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Mandarynki 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU , 3 JAJ) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA) Marchewka gotowana z groszkiem [^] 150 g (1 GLU , ROŚ) Kompot b.c. 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 b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 794,3 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany przyswajalne [g] 370,2 Sód [mg] 1 595,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 118,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku [^] 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Kakao b/c 300 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) miód królowa pszczół 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)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA) 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) Schab na kartki Nikpol 40 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 cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 571,3 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany przyswajalne [g] 364,7 Sód [mg] 1 008,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 143,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 UCK

2024-02-23 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 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 Hej 1 szt Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,8 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany przyswajalne [g] 275,9 Sód [mg] 1 733,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21
	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA) 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	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Surówka meksykańska z kukurydzą [^] 150 g (ROŚ, 10 GOR)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) 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	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany przyswajalne [g] 267,1 Sód [mg] 1 552,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8
2024-02-24 sobota	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 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 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 (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 40 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 cukier 5g ADM 1 szt	Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,8 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany przyswajalne [g] 265,4 Sód [mg] 414,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22
	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 Pomarańcza 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka meksykańska z kukurydzą [^] 150 g (ROŚ, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) 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	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,2 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany przyswajalne [g] 239,9 Sód [mg] 1 782 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 suma cukrów prostych [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 UCK

2024-02-25 niedziela	Podstawowa UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 696,2 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 121,6 Węglowodany przyswajalne [g] 287,4 Sód [mg] 1 711,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9
	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 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) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA) Marchew gotowana [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 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 cukier 5g ADM 1 szt	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,1 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany przyswajalne [g] 262,5 Sód [mg] 1 110,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 1 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 [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) 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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,2 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany przyswajalne [g] 255,1 Sód [mg] 1 893,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3