

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Podstawowa D UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor^ 100 g filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ)	Gruszka 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Knedle z owocami truskawka UCK/KCO 200 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka^ 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony . 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 778,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 65,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 218,7 <b>Sód [mg]</b> 978,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,5
	Łatwostrawna D UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ) rukola 10 Pomidory koktajlowe 40	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Knedle z owocami truskawka UCK/KCO 200 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka^ 80 g Kompot b.c. 300 ml	Pomidor^ 100 Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 801 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 217,8 <b>Sód [mg]</b> 461,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,2
	Cukrzyca D UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 120 g Surówka z marchewki i jabłka^ 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony . 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 568,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 69,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 197,5 <b>Sód [mg]</b> 978,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,9
2024-02-06 wtorek	Podstawowa D UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Mlepol 40 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Krupnik z ziemniakami^D 150 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 LUB) Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 50 g (1 GLU) Surówka coleslaw^ 80 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Ser biały plaster Biezuński 30 g (7 BIA) Szynka na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 812,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 239,4 <b>Sód [mg]</b> 854,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 UCK

2024-02-06 wtorek	Łatwostrawna D UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Mlekolpol 40 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Krupnik z ziemniakami^D 150 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 LUB) Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Brokuły gotowane^ 80 g bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy^ 50 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 713,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 49 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 229,8 <b>Sód [mg]</b> 358 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekolpol 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Krupnik z ziemniakami^D 150 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 LUB) Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Surówka coleslaw^ 80 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy^ 50 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por (9 SEL)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 552,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 64,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 43 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 202,3 <b>Sód [mg]</b> 1 209,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22
2024-02-07 środa	Podstawowa D UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Mandarynki 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa ziemniaczana^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 9 SEL) Buraczki gotowane oprószone^ 80 g (1 GLU) Kasza gryczana gotowana 100 g (5 ORZ, 9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Ser topiony Lactima 1 szt Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Jaglanka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU) Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 597,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 66,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 188,3 <b>Sód [mg]</b> 1 265,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,6
	Łatwostrawna D UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa ziemniaczana^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 9 SEL) Buraczki gotowane oprószone^ 80 g (1 GLU) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (1 GLU, 5 ORZ, 9 SEL, 13 LUB)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Mlekovita 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Jaglanka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU) Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 585 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 52 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 177,8 <b>Sód [mg]</b> 291,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 UCK

2024-02-07 środa	Cukrzyca D UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ÓZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 1 Por	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 80 g (7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Kasza gryczana gotowana 100 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Mlekovita 40 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ÓZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Jaglanka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 505 <b>Białko ogółem [g]</b> 66,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 46 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 169,4 <b>Sód [mg]</b> 1 224,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,5
	Podstawowa D UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> ) Ogórek zielony 50	Pączek 1 (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> ) kiwi 2 szt Kefir 1 szt	Zupa solferino <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , <b>ROŚ</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Brukselka z bulgą tartą 80 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	Papryka św. 50 (10 <b>GOR</b> ) Ser tostowy Lactima 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ÓZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 084,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 273,4 <b>Sód [mg]</b> 961,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,4
2024-02-08 czwartek	Łatwostrawna D UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> )	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt Ciasto jogurtowe 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Szpinak 80 g (7 <b>BIA</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Twarożek 40 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 533,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 195,8 <b>Sód [mg]</b> 244 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ÓZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> ) Ogórek zielony 50	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z selera i jabłka <sup>^</sup> 80 g (9 <b>SEL</b> )	Papryka św. 50 (10 <b>GOR</b> ) Twarożek 40 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ÓZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 818,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 222,2 <b>Sód [mg]</b> 833,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 UCK

2024-02-09 piątek	Podstawowa D UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Kakao b/c 200 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek homo waniliowy Garwolin 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza smażony 60 g (1 GLU, 3 JAJ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,8 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany przyswajalne [g] 242,9 Sód [mg] 1 162,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3
	Łatwostrawna D UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Kakao b/c 200 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek homo waniliowy Garwolin 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Marchewka gotowana z groszkiem <sup>^</sup> 80 g (1 GLU, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 60 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 30 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 rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 729,3 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany przyswajalne [g] 214,6 Sód [mg] 648,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19
	Cukrzyca D UCK	Kakao b/c 200 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt Serek homo naturalny Garwolin 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 60 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Owsianka z owocami Dawtona <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 701,6 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany przyswajalne [g] 195,3 Sód [mg] 1 085,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4
2024-02-10 sobota	Podstawowa D UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Mandarynki 2szt 1 Por Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw gotowany z olejem <sup>^</sup> 80 g Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Wędzonka staropolska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 551,8 Białko ogółem [g] 54,1 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany przyswajalne [g] 205 Sód [mg] 1 113,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 UCK

2024-02-10 sobota	Łatwostrawna D UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw gotowany z olejem <sup>^</sup> 80 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 656,1 Białko ogółem [g] 59,4 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany przyswajalne [g] 226,8 Sód [mg] 285,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 2szt 1 Por	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Kasza gryczana gotowana 120 g (5 ORZ, 9 SEL)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por (9 SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 457,2 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany przyswajalne [g] 181,4 Sód [mg] 1 091,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4
2024-02-11 niedziela	Podstawowa D UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Kapusta czerwona duszona z boczkiem <sup>^</sup> 80 g (6 SOJ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 9 SEL, 12 SO2) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 697,8 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany przyswajalne [g] 183,7 Sód [mg] 1 652,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6
	Łatwostrawna D UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 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 <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Kalafior gotowany 80 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Twarożek z koperkiem 40 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 517 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany przyswajalne [g] 164,8 Sód [mg] 685 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 UCK

2024-02-11 niedziela	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA</b> ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 80 g ( <b>10 GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>7 BIA</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 566,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 64,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 172,1 <b>Sód [mg]</b> 1 549,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 52 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7
----------------------	----------------	--	---	--	--	--	--