

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-02 poniedziałek	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b>, 1 <b>ZYT</b>)</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b>)</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Ser żółty Lumiko 40 g (7 <b>BIA</b>)</p> <p>szpinak baby 10 g</p> <p>Papryka zielona 50</p>	<p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml (1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>)</p> <p>Ryż brązowy z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami^ 300 g (11 <b>SEZ</b>)</p> <p>Surówka marchewka z ananasem^ 120 g</p> <p>Kompot owocowy^ 250 ml</p>	<p>Ogórek zielony 50</p> <p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 420,1</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 97,3</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 58,6</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 351,2</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 426,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,3</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,3</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b>)</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml (1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>)</p> <p>Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami^ 300 g (11 <b>SEZ</b>)</p> <p>Surówka marchewka z ananasem^ 120 g</p> <p>Kompot owocowy^ 250 ml</p>	<p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b>)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 150,4</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 92,3</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 48,5</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 319,3</p> <p><b>Sód [mg]</b> 792,8</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,7</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,3</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,2</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU</b>, 7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>)</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b>)</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)</p> <p>szpinak baby 10 g</p> <p>Papryka zielona 50</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml (1 <b>GLU</b>, 9 <b>SEL</b>)</p> <p>Filet drobiowy pieczony^ 80 g</p> <p>ryż brązowy gotowany 200 g</p> <p>Surówka marchewka z ananasem^ 120 g</p> <p>Kompot owocowy^ 250 ml</p> <p>Sos musztardowy 80 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>, 10 <b>GOR</b>)</p>	<p>Ogórek zielony 50</p> <p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 <b>ORZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 488,5</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 118,9</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 63,5</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 330,5</p> <p><b>Sód [mg]</b> 566,1</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 57,7</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,7</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 UCK

2024-12-03 wtorek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 <b>GLU</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB, 10 GOR</b> ) Surówka coleslaw <sup>^</sup> 120 g (7 <b>MLE, 10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 677,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,4 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 368 <b>Sód</b> [mg] 1 098 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 123,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,4
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB, 10 GOR</b> ) bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 371,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 114 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 328,4 <b>Sód</b> [mg] 772,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 121,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB, 10 GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka coleslaw <sup>^</sup> 120 g (7 <b>MLE, 10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 484,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 344,9 <b>Sód</b> [mg] 681,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 UCK

2024-12-04 środa	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) pomidory śliwkowe 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g ( <b>1 GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej. <sup>^</sup> 120 g	Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 603,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 330,8 <b>Sód [mg]</b> 1 514,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,2
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) pomidory śliwkowe 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) pomidory śliwkowe 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g ( <b>ROŚ</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 346,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 125 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 294,3 <b>Sód [mg]</b> 947,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Pomarańcza 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) pomidory śliwkowe 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty czerwonej. <sup>^</sup> 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 515,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 309,3 <b>Sód [mg]</b> 1 179,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 UCK

2024-12-05 czwartek	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>) Papryka zielona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) kiwi 2 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>) rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (<b>1 GLU</b>) pomidory pomarańczowe 50 g</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami.^ 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Ser tostowy Lactima 2 szt (<b>7 BIA</b>) filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 654</b> <b>Białko ogółem [g] 127,6</b> <b>Tłuszcz [g] 60,1</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 374,2</b> <b>Sód [mg] 1 055,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 106,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1</b></p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) pomidory pomarańczowe 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Banan 1 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>) rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (<b>1 GLU</b>) pomidory pomarańczowe 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Szpinak. 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i koperku^ 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,3</b> <b>Białko ogółem [g] 116,9</b> <b>Tłuszcz [g] 48,8</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 319,7</b> <b>Sód [mg] 789,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 126</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1</b></p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Papryka zielona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko brownie Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>) pomidory pomarańczowe 50 g</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami.^ 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i koperku^ 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,7</b> <b>Białko ogółem [g] 128,2</b> <b>Tłuszcz [g] 63,2</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 351</b> <b>Sód [mg] 333,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 60,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 UCK

2024-12-06 piątek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek kiszony 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Ser żółty Lumiko 40 g ( <b>7 BIA</b> ) Gruszka 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kapusta kiszona z grochem <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 579,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 353,1 <b>Sód [mg]</b> 1 519,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 320,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 119 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 317,9 <b>Sód [mg]</b> 890,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Ogórek kiszony 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Sałatka z marynowanych warzyw <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 447,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 364,2 <b>Sód [mg]</b> 772,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 UCK

2024-12-07 sobota	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Mandarynki 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Napój owsiany Lovege 330 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Kalafior gotowany 120 g Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 197,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 49 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 323,9 <b>Sód</b> [mg] 698,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,9
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Banan 1 szt Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Napój owsiany Lovege 330 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>1 GLU</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Kalafior gotowany 120 g Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i brokułu <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 088 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,7 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 312,8 <b>Sód</b> [mg] 415,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Mandarynki 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 120 g ( <b>ROS</b> ) Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 320,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 309,7 <b>Sód</b> [mg] 330,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 UCK

2024-12-08 niedziela	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kielbaska goleszowska 2 szt (<b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b>) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Salatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli<sup>^</sup> 120 g (<b>10 GOR</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,1</b> <b>Białko ogółem [g] 98,9</b> <b>Tłuszcz [g] 91,4</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 288,5</b> <b>Sód [mg] 1 246,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2</b></p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kielbaska goleszowska 2 szt (<b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b>) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Buraczki gotowane oprószone<sup>^</sup> 120 g (<b>1 GLU</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,5</b> <b>Białko ogółem [g] 101,6</b> <b>Tłuszcz [g] 93,4</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 261,6</b> <b>Sód [mg] 1 067</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2</b></p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kielbaska goleszowska 2 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 Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym<sup>^</sup> 80 g (<b>1 GLU</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Surówka z kapusty białej<sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,8</b> <b>Białko ogółem [g] 97,9</b> <b>Tłuszcz [g] 99,4</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 294,3</b> <b>Sód [mg] 645,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 37,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7</b></p>