

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-12 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 ZYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa gulaszowa [^] 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 524,8 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany przyswajalne [g] 356,2 Sód [mg] 1 166,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 105 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9
	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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) rukola 10 Pomidory koktajlowe 40	Jabłko 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) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Pomidor [^] 100 Schab Cygański Dobra Marka 40 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 cukier 5g ADM 1 szt	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 598,6 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany przyswajalne [g] 369,6 Sód [mg] 634,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 111,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3
	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 ZYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	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) Kasza gryczana gotowana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 153,2 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany przyswajalne [g] 280,6 Sód [mg] 1 416,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

2024-02-13 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Krupnik z ziemniakami ^A D 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB) Ziemniaki z koperkiem ^A 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Mizeria z ogórków ^A 150 g (7 BIA)	Ser biały plaster Bieroński 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	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia ^A 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 478,7 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany przyswajalne [g] 343,8 Sód [mg] 910,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 106,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor ^A 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Krupnik z ziemniakami ^A D 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB) Ziemniaki z koperkiem ^A 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw gotowany ^A 150 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy ^A 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieroński 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	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia ^A 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 284,4 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany przyswajalne [g] 325,1 Sód [mg] 368 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 104,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5
	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 św. 100 g (10 GOR) 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 Jabłko 1 szt	Krupnik z ziemniakami ^A D 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB) ryż brązowy gotowany 200 g Kompot b.c. 300 ml Mizeria z ogórków ^A 150 g (7 BIA) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy ^A 80 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieroński 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	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia ^A 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 950,2 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany przyswajalne [g] 256,5 Sód [mg] 1 132,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2
2024-02-14 środa	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z makiem 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) Serek wiejski Hej 60 g cukier 5g ADM 1 szt Miód królowa pszczół 1x25g 1 szt	Gruszka 150 g Kefir 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Filet z miruny smażony 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB) Surówka z pora i jabłka ^A 150 g (7 BIA, 3 JAJ) Ziemniaki z koperkiem ^A 200 g (7 BIA) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Owsianka z owocami Dawtona ^A 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 549,6 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany przyswajalne [g] 298,4 Sód [mg] 1 203,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 100,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

2024-02-14 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) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Hej 60 g	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Brokuly gotowane [^] 150 g Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 Rozszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,2 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany przyswajalne [g] 283 Sód [mg] 560,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 114,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6
	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) Serek wiejski Hej 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłką [^] 150 g (7 BIA, 3 JAJ) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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) Owsianka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany przyswajalne [g] 260,9 Sód [mg] 1 256,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 suma cukrów prostych [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3
2024-02-15 czwartek	Podstawowa UCK	Płatki owsiane 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)	kiwi 2 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) Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Fasolka szparagowa z bulgą tartą i masłem [^] 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROŚ) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,2 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany przyswajalne [g] 306,3 Sód [mg] 1 826,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7
	Łatwo strawna UCK	Płatki 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 Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA)	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) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 9 SEL, 13 LUB) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g Sałatka z selera i brzoskwini [^] 150 g (9 SEL) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 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	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,4 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany przyswajalne [g] 306 Sód [mg] 435,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 106,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

2024-02-15 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 Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy gotowany 80 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 10 GOR)	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	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt pestka dyni 30 g (5 ORZ , 9 SEL , 11 SEZ , 11 ZIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,9 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany przyswajalne [g] 266,5 Sód [mg] 2 062,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6
	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA) 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 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU , 3 JAJ) Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA) kapusta zasmażana z grochem [^] 150 g (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ , 12 SO2 , 13 ŁUB , 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 szpinak baby 10 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 858,7 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany przyswajalne [g] 365,6 Sód [mg] 1 724,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA) 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 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 60 g (7 MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA) Marchew gotowana [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem b/gl b/ml 80 ml	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 szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,6 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany przyswajalne [g] 313,2 Sód [mg] 882,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 104,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9
2024-02-16 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 Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) 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 pomidorowy z koperkiem b/gl b/ml 80 ml	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 szpinak baby 10 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,7 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany przyswajalne [g] 264,5 Sód [mg] 1 685,6 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9
	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 Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) 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 pomidorowy z koperkiem b/gl b/ml 80 ml	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 szpinak baby 10 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,7 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany przyswajalne [g] 264,5 Sód [mg] 1 685,6 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

2024-02-17 sobota	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)</p>	<p>Mandarynki 2szt 1 Por Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami[^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz wieprzowy . 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Surówka z ogórka kiszzonego[^] 150 g (10 GOR) Ziemniaki z koperkiem[^] 200 g (7 BIA)</p>	<p>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 cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g</p>	<p>ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,5 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany przyswajalne [g] 297,7 Sód [mg] 1 859,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki 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 Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)</p>	<p>Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami[^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Kalafior gotowany . 150 g (7 BIA) Ziemniaki z koperkiem[^] 200 g (7 BIA)</p>	<p>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 cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g</p>	<p>Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany przyswajalne [g] 310,9 Sód [mg] 629,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 106,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9</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) 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)</p>	<p>Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt Mandarynki 150 g</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami[^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Surówka z ogórka kiszzonego[^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Kasza gryczana gotowana 200 g (5 ORZ, 9 SEL)</p>	<p>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</p>	<p>ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,1 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany przyswajalne [g] 256,6 Sód [mg] 1 810,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7</p>
2024-02-18 niedziela	Podstawowa UCK	<p>Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt Kefir 1 szt</p>	<p>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) Buraczki gotowane oprószone[^] 150 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml</p>	<p>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 cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR)</p>	<p>pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowo-warzywny[^] 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 792,2 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 122,2 Węglowodany przyswajalne [g] 302,5 Sód [mg] 2 479 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 101,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 UCK

2024-02-18 niedziela	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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 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 [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki z koperkiem [^] 200 g (7 BIA) Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) 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) Pasta jarzynowo - rybna 60 g (7 BIA, 4 RYB, 7 MLE, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,1 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany przyswajalne [g] 271,9 Sód [mg] 1 141,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 93,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9
	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) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) 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 meksykańska z kukurydzą [^] 150 g (ROS, 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,3 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany przyswajalne [g] 263,9 Sód [mg] 2 605,5 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6