

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-24 poniedziałek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomarańcza 150 g Ser żółty Moński 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński [^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Ryż brązowy z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami [^] 300 g (11 SEZ) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Ogórek zielony 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,5 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany przyswajalne [g] 372,6 Sód [mg] 1 110,2 Błonnik pokarmowy [g] 47 suma cukrów prostych [g] 111,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami [^] 300 g (11 SEZ) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,8 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany przyswajalne [g] 329,4 Sód [mg] 488,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 113,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomarańcza 150 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński [^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony [^] 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek zielony 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,5 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany przyswajalne [g] 325,8 Sód [mg] 501,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 suma cukrów prostych [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 UCK

2025-02-25 wtorek	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykly 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Napój kokosowy Tymbark 500 ml Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy[^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Surówka coleslaw[^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany przyswajalne [g] 361 Sód [mg] 960,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 suma cukrów prostych [g] 112,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy[^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Groszek zielony gotowany[^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,9 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany przyswajalne [g] 317,7 Sód [mg] 697,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 109,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kompot owocowy[^] 250 ml Surówka coleslaw[^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,2 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany przyswajalne [g] 327,3 Sód [mg] 612 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 suma cukrów prostych [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 UCK

2025-02-26 środa	Podstawowa UCK	<p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)</p> <p>Papryka zielona 50 g</p> <p>Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Mandarynki 150 g</p> <p>Mix салат z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy[^] 250 ml</p> <p>bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej.[^] 120 g</p>	<p>Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)</p> <p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,7</p> <p>Białko ogółem [g] 114,1</p> <p>Tłuszcz [g] 75,7</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 336</p> <p>Sód [mg] 1 495,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 92,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Mix салат z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy[^] 250 ml</p> <p>Marchewka gotowana oprószana[^] 120 g (1 GLU)</p> <p>bitka schabowa gotowana 80 g</p> <p>Bulion jarzynowy[^] 80 ml (9 SEL)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,9</p> <p>Białko ogółem [g] 120,8</p> <p>Tłuszcz [g] 64,3</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 293,4</p> <p>Sód [mg] 898</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 96,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Papryka zielona 50 g</p> <p>Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>Mandarynki 150 g</p> <p>Mix салат z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Kompot owocowy[^] 250 ml</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej.[^] 120 g</p> <p>bitka schabowa gotowana 80 g</p> <p>Bulion jarzynowy[^] 80 ml (9 SEL)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630</p> <p>Białko ogółem [g] 120,6</p> <p>Tłuszcz [g] 79,5</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 324,7</p> <p>Sód [mg] 1 172,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 51,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 71,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 UCK

2025-02-27 czwartek	Podstawowa UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Pączek 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)	Zupa grochowa z ziemniakami. [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Salatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli [^] 120 g (10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 381,1 Białko ogółem [g] 151,7 Tłuszcz [g] 104,5 Węglowodany przyswajalne [g] 432,6 Sód [mg] 1 273 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 118,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8
	Łatwo strawna UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Ciasto jogurtowe 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por bukiet warzyw gotowany [^] 120 g	Pasta z sera i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 744,6 Białko ogółem [g] 136,3 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany przyswajalne [g] 352,3 Sód [mg] 979,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 123,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami. [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka bułgarska [^] 120 g (10 GOR)	Pasta z sera i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 723,7 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany przyswajalne [g] 329,1 Sód [mg] 470,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 suma cukrów prostych [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7
2025-02-28 piątek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Moński 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami. [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej. [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 802,6 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany przyswajalne [g] 354,5 Sód [mg] 1 202,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 UCK

2025-02-28 piątek	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,3 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany przyswajalne [g] 321,1 Sód [mg] 966,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 suma cukrów prostych [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka żółta 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,3 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany przyswajalne [g] 354,5 Sód [mg] 783 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 suma cukrów prostych [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8
	2025-03-01 sobota	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Surówka z pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 UCK

2025-03-01 sobota	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Gala 1szt 1 szt Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy[^] 250 ml Filet drobiowy pieczony[^] 80 g Fasolka szparagowa z wody[^] 120 g (ROS) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera i zielonej pietruszki[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,4 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 40,7 Węglowodany przyswajalne [g] 288 Sód [mg] 661,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony[^] 80 g Kompot owocowy[^] 250 ml Surówka z pora i jabłka[^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,1 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany przyswajalne [g] 317,4 Sód [mg] 310,6 Błonnik pokarmowy [g] 58,8 suma cukrów prostych [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16</p>
2025-03-02 niedziela	Podstawowa UCK	<p>Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym[^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kapusta biała duszona[^] 120 g (1 GLU, 10 GOR) Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,9 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany przyswajalne [g] 288,5 Sód [mg] 1 126,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 UCK

2025-03-02 niedziela	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Brokuły gotowane [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 204,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany przyswajalne [g] 252,3 Sód [mg] 749,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 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 Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty białej [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 603,6 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 109,7 Węglowodany przyswajalne [g] 285,1 Sód [mg] 710,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 suma cukrów prostych [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45