

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-16 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 Papryka zielona 50 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomarańcza 150 g Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński [^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 863,5 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany przyswajalne [g] 376,5 Sód [mg] 1 657,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 126,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3
	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 Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka [^] 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 Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,3 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany przyswajalne [g] 310,4 Sód [mg] 565,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 104,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1
	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) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomarańcza 150 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 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 gotowany 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,8 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany przyswajalne [g] 343,8 Sód [mg] 1 385,2 Błonnik pokarmowy [g] 64,5 suma cukrów prostych [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 UCK

2024-12-17 wtorek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 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	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Papryka czerwona 50 g	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) Puree z groszku i świeżej mięty [^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	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 Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 555,5 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany przyswajalne [g] 381,1 Sód [mg] 916,9 Błonnik pokarmowy [g] 55 suma cukrów prostych [g] 117,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana 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	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	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) Puree z groszku i świeżej mięty [^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,2 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany przyswajalne [g] 343,5 Sód [mg] 685,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 118,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	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	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	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 z pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	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 Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 371,1 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany przyswajalne [g] 330,4 Sód [mg] 633 Błonnik pokarmowy [g] 55,9 suma cukrów prostych [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 UCK

2024-12-18 środa	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 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 salat z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa solferino[^] 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>bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU)</p> <p>Surówka z kapusty białej[^] 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>Ogórek zielony 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,8</p> <p>Białko ogółem [g] 110,6</p> <p>Tłuszcz [g] 81,4</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 348,2</p> <p>Sód [mg] 1 406,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 37,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 109,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 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 salat z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem[^] 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>Brokuły gotowane[^] 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>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] 2 318,2</p> <p>Białko ogółem [g] 116,4</p> <p>Tłuszcz [g] 66,2</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 294,1</p> <p>Sód [mg] 1 132,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 110,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6</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</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>Mandarynki 150 g</p> <p>Mix salat 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 pomidorowa z makaronem[^] 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>Surówka z kapusty białej[^] 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>Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586</p> <p>Białko ogółem [g] 118,2</p> <p>Tłuszcz [g] 76</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 325,5</p> <p>Sód [mg] 827,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 48,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 75,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 UCK

2024-12-19 czwartek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Rzodkiewka 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) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Zupa z soczewicy.^ 350 ml (9 SEL , 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 637,9 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany przyswajalne [g] 376,7 Sód [mg] 1 443,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 114 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7
	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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g bukiet warzyw gotowany^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR)	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 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 263,6 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany przyswajalne [g] 327,2 Sód [mg] 799,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 110 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) 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 (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 485,3 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany przyswajalne [g] 340,3 Sód [mg] 731,9 Błonnik pokarmowy [g] 54 suma cukrów prostych [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 UCK

2024-12-20 piątek	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 Lumiko 40 g (7 BIA) kiwi 2 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>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) Marchewka gotowana oprószana[^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy[^] 250 ml Sos szpinakowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>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 zielona 50 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 606,3 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany przyswajalne [g] 341,9 Sód [mg] 1 638 Błonnik pokarmowy [g] 46 suma cukrów prostych [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>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) Marchewka gotowana oprószana[^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy[^] 250 ml Sos szpinakowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>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</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 302,1 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany przyswajalne [g] 306,9 Sód [mg] 1 032,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>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 Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>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 kiszzonej[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml Sos szpinakowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>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 zielona 50 g</p>	<p>Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 461,4 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany przyswajalne [g] 345,6 Sód [mg] 827,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 suma cukrów prostych [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 UCK

2024-12-21 sobota	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Pomarańcza 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Buraczki gotowane oprószane [^] 120 g (1 GLU) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) 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 cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,4 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany przyswajalne [g] 329 Sód [mg] 784,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 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 Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Buraczki gotowane oprószane [^] 120 g (1 GLU) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta z sera i brokułu [^] 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	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany przyswajalne [g] 315,3 Sód [mg] 526,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 110,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9
	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 Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Pomarańcza 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Kompot owocowy [^] 250 ml Salatka szwedzka 120 g (10 GOR) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,6 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany przyswajalne [g] 319,3 Sód [mg] 271,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 suma cukrów prostych [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 UCK

2024-12-22 niedziela	Podstawowa UCK	<p>Platki 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) Rzodkiewka 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 Jabłko Gala 1szt 1 szt 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 (1 GLU, 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 czerwonej[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleisz 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,9 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany przyswajalne [g] 299,4 Sód [mg] 1 649,2 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1</p>
	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) 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 Jabłko Gala 1szt 1 szt 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 (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym[^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Szpinak. 120 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleisz 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</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,4 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany przyswajalne [g] 248,7 Sód [mg] 1 017,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8</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) 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 Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (1 GLU, 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 czerwonej[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleisz 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany przyswajalne [g] 298,5 Sód [mg] 991,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45</p>