

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-25 poniedziałek	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane 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 ZYT)</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p> <p>Pomarańcza 150 g</p> <p>Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL)</p> <p>Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka^ 120 g</p> <p>Kompot owocowy^ 250 ml</p>	<p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Papryka żółta 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 794,4</p> <p>Białko ogółem [g] 110</p> <p>Tłuszcz [g] 91,2</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 357,2</p> <p>Sód [mg] 1 650,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 45,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 125,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane 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>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Jabłko Gala 1szt 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka^ 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 JAJ)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (1 GLU)</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 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279</p> <p>Białko ogółem [g] 90</p> <p>Tłuszcz [g] 77,9</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 288,2</p> <p>Sód [mg] 626,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 105,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1</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>Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)</p> <p>Pomarańcza 150 g</p> <p>Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA)</p> <p>szpinak baby 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL)</p> <p>Filet drobiowy gotowany 80 g</p> <p>ryż brązowy gotowany 200 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka^ 120 g</p> <p>Kompot owocowy^ 250 ml</p> <p>Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Schab Cygański Dobra Marka 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (3 JAJ)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Papryka żółta 50 g</p>	<p>Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,8</p> <p>Białko ogółem [g] 122</p> <p>Tłuszcz [g] 68,7</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 344,3</p> <p>Sód [mg] 1 007,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 64,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 80,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 UCK

2024-11-26 wtorek	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) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 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 zielona 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) 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)	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] 2 598,6 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany przyswajalne [g] 378 Sód [mg] 983,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 suma cukrów prostych [g] 121,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2
	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) 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) 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)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Ser biały plaster Bieruński 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] 2 435,3 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany przyswajalne [g] 340,5 Sód [mg] 751,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 121,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Banan 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 zielona 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 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)	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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 497,8 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany przyswajalne [g] 347,9 Sód [mg] 673,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 suma cukrów prostych [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 UCK

2024-11-27 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 czerwona 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 300 g</p> <p>Mix sałat 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 pieczarkowa 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>bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU)</p> <p>Salatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli^ 120 g (10 GOR)</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>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570</p> <p>Białko ogółem [g] 112,3</p> <p>Tłuszcz [g] 76,2</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 336,1</p> <p>Sód [mg] 1 343,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 100,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5</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</p> <p>1 szt</p> <p>Mix sałat 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 ziemniaczana^ 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>Buraczki gotowane oprószone^ 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>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,1</p> <p>Białko ogółem [g] 116,1</p> <p>Tłuszcz [g] 65,5</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 301,9</p> <p>Sód [mg] 1 153</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 96,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33</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 czerwona 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 300 g</p> <p>Mix sałat 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 pieczarkowa 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>Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR)</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] 2 715</p> <p>Białko ogółem [g] 116,5</p> <p>Tłuszcz [g] 80,2</p> <p>Węglowodany przyswajalne [g] 346,8</p> <p>Sód [mg] 847</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 54,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 91,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 UCK

2024-11-28 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) Papryka czerwona 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) Śliwka 2 szt^ 2 szt Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Zupa fasolowa 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) Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA , 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 kiszony 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 006,8 Białko ogółem [g] 144,2 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany przyswajalne [g] 382,6 Sód [mg] 1 182,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 115 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
	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) Banan 1 szt Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa 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 Marchewka gotowana oprószana^ 120 g (1 GLU)	Serek naturalny Juliko 60 g (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] 2 673,3 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany przyswajalne [g] 329,8 Sód [mg] 950 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 129,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka czerwona 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) Śliwka 2 szt^ 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa fasolowa z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry^ 1 Por Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA , 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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 750,7 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany przyswajalne [g] 318,2 Sód [mg] 431,9 Błonnik pokarmowy [g] 49 suma cukrów prostych [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3
2024-11-29 piątek	Podstawowa UCK	Makaron krajanka 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 Rzodkiewka 50 g Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) Gruszka 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA , 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 kiszonej^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikopol 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 czerwona 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 594,6 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany przyswajalne [g] 338,5 Sód [mg] 1 757,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 suma cukrów prostych [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 UCK

2024-11-29 piątek	Łatwo strawna UCK	Makaron krajanka 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 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	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 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 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 jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 314,3 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany przyswajalne [g] 303,5 Sód [mg] 920 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) 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) Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) 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	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 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 kiszonej [^] 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 czerwona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 410,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany przyswajalne [g] 337,9 Sód [mg] 1 005,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 suma cukrów prostych [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2
	Podstawowa UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Pomarańcza 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 żółta 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Soczewica 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] 2 323,6 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany przyswajalne [g] 320,1 Sód [mg] 706,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 UCK

2024-11-30 sobota	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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Mix sałat 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>Krupnik z ziemniakami[^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy[^] 250 ml Filet drobiowy pieczony[^] 80 g Buraczki gotowane oprószone[^] 120 g (1 GLU) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)</p>	<p>Pasta z sera i brokołu[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bielez 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] 2 270,9 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany przyswajalne [g] 337,7 Sód [mg] 832,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 108,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>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) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Pomarańcza 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g</p>	<p>Krupnik z ziemniakami[^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Soczewica 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)</p>	<p>Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) 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 Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,7 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany przyswajalne [g] 311,9 Sód [mg] 258,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 suma cukrów prostych [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3</p>
2024-12-01 niedziela	Podstawowa UCK	<p>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) 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 kiwi 2 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy Łobzenica 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 Bielez 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 Wafel 1 szt (5 ORZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592,8 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany przyswajalne [g] 325,6 Sód [mg] 1 414,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 UCK

2024-12-01 niedziela	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) 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	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	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	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 Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 205,3 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany przyswajalne [g] 251,4 Sód [mg] 774,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37
	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) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ketchup 25g 1 szt kiwi 2 szt 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 (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	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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 736 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany przyswajalne [g] 327,9 Sód [mg] 999,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 suma cukrów prostych [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1