

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-10 poniedziałek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana 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 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) szpinak baby 10 g Papryka czerwona 50 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa ^A 350 ml (1 GLU) Racuchy drożdżowe z jabłkiem 2 szt 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem ^A 120 g Kompot owocowy ^A 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 Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 687,4 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany przyswajalne [g] 365,9 Sód [mg] 815,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 107,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4
	Łatwostrawna UCK	Kasza manna gotowana 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	Krupnik z ziemniakami. ^A 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Knedle z morelami z masłem i cukrem 350 g (7 BIA) Surówka marchewka z ananasem ^A 120 g Kompot owocowy ^A 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 Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,7 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany przyswajalne [g] 310 Sód [mg] 577,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 105 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6
	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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g Papryka czerwona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa ^A 350 ml (1 GLU) Filet drobiowy pieczony ^A 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem ^A 120 g Kompot owocowy ^A 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 Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,1 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany przyswajalne [g] 328,1 Sód [mg] 514,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 suma cukrów prostych [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 UCK

2025-02-11 wtorek	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) 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, ogórka i koperku[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Napój kokosowy Tymbark 500 ml Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa szpinakowa 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 meksykańska z kukurydzą[^] 120 g (ROŚ) 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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,1 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany przyswajalne [g] 373,1 Sód [mg] 1 219,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 suma cukrów prostych [g] 117,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3</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 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</p>	<p>Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy[^] 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) bukiet warzyw 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] 2 334,7 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany przyswajalne [g] 330,7 Sód [mg] 961,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 115 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Pomidory cherry 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 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 żółta 50 g</p>	<p>Zupa szpinakowa 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 meksykańska z kukurydzą[^] 120 g (ROŚ) 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 Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,6 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany przyswajalne [g] 336,7 Sód [mg] 629,1 Błonnik pokarmowy [g] 52 suma cukrów prostych [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 UCK

2025-02-12 środa	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka zielona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka z kapusty pekińskiej. [^] 120 g	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bieleśz 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) cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 617,3 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany przyswajalne [g] 336 Sód [mg] 1 552,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Buraczki gotowane oprószane [^] 120 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (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	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 424,5 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany przyswajalne [g] 302,6 Sód [mg] 979,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 104,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8
	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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Jajo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej. [^] 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 627,4 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany przyswajalne [g] 322,9 Sód [mg] 1 225,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 suma cukrów prostych [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 UCK

2025-02-13 czwartek	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) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa [^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Kapusta biała duszona [^] 120 g (1 GLU, 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 Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 3 062,1 Białko ogółem [g] 152,4 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany przyswajalne [g] 377,8 Sód [mg] 1 216,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 suma cukrów prostych [g] 117,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3
	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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony 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)	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] 2 708,7 Białko ogółem [g] 140,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany przyswajalne [g] 343,4 Sód [mg] 1 048,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 132,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5
	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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa [^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por Kompot owocowy [^] 250 ml Kapusta biała duszona [^] 120 g (1 GLU, 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 Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 728,2 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany przyswajalne [g] 332,6 Sód [mg] 427,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 suma cukrów prostych [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 UCK

2025-02-14 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 Ostrowia 40 g (7 MLE) Pomarańcza 150 g 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^A Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^A 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^A 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego^A 120 g (10 GOR) Kompot owocowy^A 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szyunka 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 jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,7 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany przyswajalne [g] 336,6 Sód [mg] 1 159,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 suma cukrów prostych [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5</p>
	Łatwostrawna 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^A Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^A 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^A 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchew gotowana^A 120 g Kompot owocowy^A 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szyunka 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 jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,2 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany przyswajalne [g] 302,5 Sód [mg] 966,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6</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) Pomarańcza 150 g 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^A Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^A 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^A 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego^A 120 g (10 GOR) Kompot owocowy^A 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Jajo 1 szt (3 JAJ) Szyunka 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>Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,2 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany przyswajalne [g] 340,5 Sód [mg] 808,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 suma cukrów prostych [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 UCK

2025-02-15 sobota	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) 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 Gala 1szt 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) Papryka żółta 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Salatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli^ 120 g (10 GOR) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,5 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany przyswajalne [g] 318,9 Sód [mg] 660,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7
	Łatwo strawna UCK	Zacierka 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) Jabłko Jonagold 1 szt 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 koperkowa 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 brokuła^ 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	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,5 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany przyswajalne [g] 311 Sód [mg] 468,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Pomidory cherry 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 Gala 1szt 1 szt 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 pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka coleslaw^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 Ogórek zielony 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany przyswajalne [g] 304,3 Sód [mg] 405,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 suma cukrów prostych [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 UCK

2025-02-16 niedziela	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) 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	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) Fasolka szparagowa z wody [^] 120 g (ROS) 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) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 503,1 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany przyswajalne [g] 313,1 Sód [mg] 1 403,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3
	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) Fasolka szparagowa z wody [^] 120 g (ROS) 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] [kcal] 2 227,7 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany przyswajalne [g] 255,7 Sód [mg] 752,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4
	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) 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 (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 pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) 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 Choco Coco 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 703,2 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany przyswajalne [g] 315,8 Sód [mg] 1 064,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 suma cukrów prostych [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3