

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	Podstawowa UCK	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Kapuśniak z kapusty kiszonej [^] 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Knedle z owocami truskawka UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 646,8 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany przyswajalne [g] 291,3 Sód [mg] 2 168,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 101 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Knedle z owocami truskawka UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,1 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany przyswajalne [g] 287,6 Sód [mg] 1 396,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 107,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Makaron razowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek zielony 50 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 839,8 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany przyswajalne [g] 179,6 Sód [mg] 3 060,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 UCK

2023-12-05 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpol 60 g	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Surówka colesław^ 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata miętowa z imbirem 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,8 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany przyswajalne [g] 323,5 Sód [mg] 2 828,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Kajzera 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem Simply Sweet 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpol 60 g	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kasza jęczmienna . 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 9 SEL, 13 LUB) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw^ 150 g bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy^ 80 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Schab na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA) Kajzera 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata miętowa z imbirem 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,9 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany przyswajalne [g] 293,7 Sód [mg] 2 356,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlekpol 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka colesław^ 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bulion jarzynowy^ 80 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Schab na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata miętowa z imbirem 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,8 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany przyswajalne [g] 218,8 Sód [mg] 3 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 UCK

2023-12-06 środa	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)</p>	<p>Mandarynki 150 g Kefir 1 szt</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami^A 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Filet z miruny smażony 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB) Surówka z pora i jabłka^A 150 g (7 BIA, 3 JAJ) Ziemniaki^A 200 g (7 BIA) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 10 GOR) Ser topiony Lactima 1 szt Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny^A 1 szt ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,1 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany przyswajalne [g] 317,2 Sód [mg] 2 573,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 suma cukrów prostych [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor^A 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)</p>	<p>Jabłko 1 szt Kefir 1 szt</p>	<p>Krupnik z ziemniakami^D 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 ŁUB) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Brokuły gotowane^A 150 g Ziemniaki^A 200 g (7 BIA)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 10 GOR) Serek naturalny Mlekovita 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny^A 1 szt ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,8 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany przyswajalne [g] 286,7 Sód [mg] 1 436,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por</p>	<p>Krupnik z ziemniakami^D 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 ŁUB) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka^A 150 g (7 BIA, 3 JAJ) Ziemniaki^A 200 g (7 BIA)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 10 GOR) Serek naturalny Mlekovita 60 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)</p>	<p>ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny^A 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,8 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany przyswajalne [g] 249,5 Sód [mg] 2 631,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1</p>
	2023-12-07 czwartek	Podstawowa UCK	<p>Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE)</p>	<p>Gruszka 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)</p>	<p>Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki^A 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Udło pieczone . 1 Por (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Surówka z kapusty pekińskiej^A 150 g (10 GOR)</p>	<p>Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Owsianka z owocami^A 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 UCK

2023-12-07 czwartek	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydziana na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA)	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Udko gotowane. 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Szpinak. 150 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,4 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany przyswajalne [g] 289 Sód [mg] 2 114,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki [^] 220 g (7 BIA) Udko gotowane. 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR)	Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,4 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany przyswajalne [g] 255 Sód [mg] 4 502,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5
2023-12-08 piątek	Podstawowa UCK	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Mlekpól 60 g	kiwi 2 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU, 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Marchewka z groszkiem [^] 150 g (1 GLU, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 942 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany przyswajalne [g] 372,6 Sód [mg] 3 761,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2
	Łatwo strawna UCK	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Mlekpól 60 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Marchew gotowana [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany przyswajalne [g] 327,9 Sód [mg] 3 873,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 UCK

2023-12-08 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka meksykańska z kukurydzą [^] 150 g (ROŚ, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany przyswajalne [g] 236,6 Sód [mg] 4 000,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24
	Podstawowa UCK	Płatki jęczmieńne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Mandarynki 2szt 1 Por Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Makaron z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,5 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany przyswajalne [g] 270,5 Sód [mg] 1 808,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4
2023-12-09 sobota	Łatwo strawna UCK	Płatki jęczmieńne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Makaron z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Jaglanka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany przyswajalne [g] 287,4 Sód [mg] 1 238,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Makaron z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, ROŚ) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 878,3 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany przyswajalne [g] 205,7 Sód [mg] 1 555,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 UCK

2023-12-10 niedziela	Podstawowa UCK	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek kiszony 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem ^A 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Ziemniaki ^A 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty czerwonej ^A 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny ^A 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 122 Węglowodany przyswajalne [g] 248 Sód [mg] 4 203,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29
	Łatwostrawna UCK	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor ^A 100 Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem ^A 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki ^A 200 g (7 BIA) Sałatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pasta jarzynowo - rybna 60 g (7 BIA, 4 RYB, 7 MLE, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny ^A 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany przyswajalne [g] 220,6 Sód [mg] 2 900,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek kiszony 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Rosół z makaronem ^A 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki ^A 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty czerwonej ^A 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny ^A 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,4 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany przyswajalne [g] 191,9 Sód [mg] 4 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1