

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

|                         |   | 1   | 2   | 3   | 5   | 6   | 7  |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|--|
|                         |   | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad   | Kolacja   | Posiłek nocny   | SUMA   |
| 2023-12-11 poniedziałek | Podstawowa UCK  | Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)<br>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE)<br>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Dżem Simply Sweet 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)                           | kiwi 2 szt<br>Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)                         | Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> P 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 ŁUB)<br>Pierogi leniwe z masłem i cukrem 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)<br>Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml  | Schab Cygański Dobra Marka 40 g<br>Jajo 1 szt (3 JAJ)<br>Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)          | orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt        | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 746,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 121,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 82,3<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 343,7<br><b>Sód [mg]</b> 2 280,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2 |
|                         | Łatwo strawna UCK                                     | Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)<br>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE)<br>Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Dżem Simply Sweet 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) | Jabłko 1 szt<br>Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)                       | Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Pierogi leniwe z masłem i cukrem 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)<br>Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml   | Schab Cygański Dobra Marka 40 g<br>Jajo 1 szt (3 JAJ)<br>Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>rukola 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g | orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt        | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 685<br><b>Białko ogółem [g]</b> 116,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 84,5<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 332,6<br><b>Sód [mg]</b> 1 309,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,6   |
|                         | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE)<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 BIA)<br>filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)  | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ) | Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Makaron razowy 200 g<br>Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml | Schab Cygański Dobra Marka 40 g<br>Jajo 1 szt (3 JAJ)<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)                                | orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)<br>sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 908,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 90,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 68<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 192,5<br><b>Sód [mg]</b> 2 921,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4    |

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

|                   |   |   |   |  |  |  |  |
|-------------------|---|---|---|--|--|--|--|
| 2023-12-12 wtorek | Podstawowa UCK  | Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)<br>Herbata b/c 300 ml<br>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)<br>Papryka św. 100 g (10 GOR)<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Dżem Simply Sweet 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Serek wiejski Mlekpol 60 g               | Banan 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa jarzynowa z ziemniakami^ 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, ROŚ)<br>Ziemniaki^ 200 g (7 BIA)<br>Kompot b.c. 300 ml<br>bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Kapusta biała zasmażana z boczkiem^ 150 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)                        | Ser biały plaster Olesno 40 g<br>Schab na kartki Nikpol 40 g<br>Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>szpinak baby 10 g | pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA)<br>Jaglanka z owocami^ 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541<br>Białko ogółem [g] 109,2<br>Tłuszcz [g] 77,3<br>Węglowodany przyswajalne [g] 310,6<br>Sód [mg] 4 112,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,7<br>suma cukrów prostych [g] 81,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 |
|                   | Łatwostrawna UCK                                      | Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)<br>Herbata b/c 300 ml<br>Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)<br>Pomidor^ 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Dżem Simply Sweet 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Serek wiejski Mlekpol 60 g | Banan 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Ziemniaki^ 200 g (7 BIA)<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL)<br>bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Bulion jarzynowy^ 80 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) | Schab na kartki Nikpol 40 g<br>Ser biały plaster Olesno 40 g<br>Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>szpinak baby 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g   | pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA)<br>Jaglanka z owocami^ 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,1<br>Białko ogółem [g] 107,8<br>Tłuszcz [g] 69,2<br>Węglowodany przyswajalne [g] 294,3<br>Sód [mg] 2 476<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,2<br>suma cukrów prostych [g] 81,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Herbata b/c 300 ml<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Papryka św. 100 g (10 GOR)<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 BIA)<br>Serek wiejski Mlekpol 60 g  | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por                            | Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Ziemniaki^ 200 g (7 BIA)<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Surówka bułgarska^ 150 g (10 GOR)<br>bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Bulion jarzynowy^ 80 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)          | Schab na kartki Nikpol 40 g<br>Ser biały plaster Olesno 40 g<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>szpinak baby 10 g                       | pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA)<br>Jaglanka z owocami^ 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 930,8<br>Białko ogółem [g] 95<br>Tłuszcz [g] 51,5<br>Węglowodany przyswajalne [g] 225,2<br>Sód [mg] 3 511,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 41,9<br>suma cukrów prostych [g] 38,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9  |

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

|                     |   |  |   |   |   |   |   |
|---------------------|---|--|---|---|---|---|---|
| 2023-12-13 środa    | Podstawowa UCK  | Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>miód królowa pszczoł 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )   | Mandarynki 150 g<br>Napój owsiany 330 ml (6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )                   | Zupa z soczewicy <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> )<br>Kasza gryczana 200 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> )           | Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Ser topiony Lactima 1 szt<br>Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Rzodkiewka 50 g | Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt<br>ziarna słonecznika 30 g (5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 460,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 104,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 68,9<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 321,6<br><b>Sód [mg]</b> 3 336,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,7 |
|                     | Łatwo strawna UCK                                     | Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>miód królowa pszczoł 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> ) | Jabłko 1 szt<br>Napój owsiany 330 ml (6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )                       | Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> )<br>bukiet warzyw <sup>^</sup> 150 g<br>Kasza jęczmienna . 200 g (1 <b>GLU</b> , 5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> , 13 <b>ŁUB</b> ) | Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Serek naturalny Mlekovita 60 g<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Roszponka 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g   | Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt<br>ziarna słonecznika 30 g (5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 099,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 86<br><b>Tłuszcz [g]</b> 67,2<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 259,9<br><b>Sód [mg]</b> 2 029,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,2    |
|                     | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )<br>Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )  | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Napój owsiany 330 ml (6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> ) | Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> )<br>Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> )<br>Kasza gryczana 200 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> )    | Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Serek naturalny Mlekovita 60 g<br>Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Rzodkiewka 50 g  | ziarna słonecznika 30 g (5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 107,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 91,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 66,2<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 241,3<br><b>Sód [mg]</b> 4 045,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6  |
| 2023-12-14 czwartek | Podstawowa UCK  | Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )<br>Herbata b/c 300 ml<br>Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Papryka św. 100 g (10 <b>GOR</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Dżem Simply Sweet 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ser żółty Ostrowia 40 g (7 <b>MLE</b> )   | Gruszka 150 g<br>Kefir 1 szt  | Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> )<br>Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> )<br>Kompot b.c. 300 ml<br>filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> )<br>buraczki z cebuląS 150 g                              | Ser tostowy Lactima 2 szt (7 <b>BIA</b> )<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ogórek zielony 50 g  | Owsianka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> )<br>orzechy włoskie 30 g (5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 266,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 91,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,1<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 280,7<br><b>Sód [mg]</b> 2 538,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,8  |

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

|                     |   |  |   |  |   |   |  |
|---------------------|---|--|---|--|---|---|--|
| 2023-12-14 czwartek | Łatwo strawna UCK                                     | Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU)<br>Herbata b/c 300 ml<br>Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)<br>Pomidor <sup>A</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Dżem Simply Sweet 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ser biały plaster<br>Bieruński 40 g (7 BIA)         | Banan 1 szt<br>Kefir 1 szt                              | Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>A</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Ziemniaki <sup>A</sup> 220 g (7 BIA)<br>Kompot b.c. 300 ml<br>filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Buraczki gotowane oprószone <sup>A</sup> 150 g (1 GLU)                   | Twarożek 60 g (7 BIA)<br>Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ)<br>Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g | Owsianka z owocami <sup>A</sup> 1 szt (1 GLU)<br>orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,7<br>Białko ogółem [g] 101,9<br>Tłuszcz [g] 73,1<br>Węglowodany przyswajalne [g] 311,1<br>Sód [mg] 2 002,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,1<br>suma cukrów prostych [g] 89,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 |
|                     | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Herbata b/c 300 ml<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT)<br>Papryka św. 100 g (10 GOR)<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 BIA)<br>Ser biały plaster<br>Bieruński 40 g (7 BIA)  | Sok pomidorowy 1 szt.<br>Garden 1 Por                   | Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>A</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Ziemniaki <sup>A</sup> 220 g (7 BIA)<br>filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Surówka coleslaw <sup>A</sup> 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) | Twarożek 60 g (7 BIA)<br>Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ)<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Ogórek zielony 50 g  | Owsianka z owocami <sup>A</sup> 1 szt (1 GLU)<br>orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,4<br>Białko ogółem [g] 95,4<br>Tłuszcz [g] 77,1<br>Węglowodany przyswajalne [g] 247,8<br>Sód [mg] 2 542<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,7<br>suma cukrów prostych [g] 35<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4      |
| 2023-12-15 piątek   | Podstawowa UCK  | Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA)<br>Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE)<br>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT)<br>Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE)<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>miód królowa pszczół 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidor <sup>A</sup> 100 g<br>Serek waniliowy President 60 g | Pomarańcza 150 g<br>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)<br>Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU, 3 JAJ)<br>Ziemniaki <sup>A</sup> 200 g (7 BIA)<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem <sup>A</sup> 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROŚ)<br>Kompot b.c. 300 ml                                     | Jajo 1 szt (3 JAJ)<br>Szynka na kartki Nikpol 40 g<br>Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>szpinak baby 10 g            | pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA)<br>Mus owocowy <sup>A</sup> 1 szt                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 092,2<br>Białko ogółem [g] 118,9<br>Tłuszcz [g] 102,3<br>Węglowodany przyswajalne [g] 392,3<br>Sód [mg] 4 308,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,7<br>suma cukrów prostych [g] 66,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35  |
|                     | Łatwo strawna UCK                                     | Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA)<br>Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE)<br>Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE)<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>miód królowa pszczół 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidor <sup>A</sup> 100 g<br>Serek waniliowy President 60 g                                     | Jabłko 1 szt<br>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)<br>Filet z dorsza parowany 100 g<br>Ziemniaki <sup>A</sup> 200 g (7 BIA)<br>Brokuły gotowane <sup>A</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml<br>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)<br>Szynka na kartki Nikpol 40 g<br>Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>szpinak baby 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g              | pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA)<br>Mus owocowy <sup>A</sup> 1 szt                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,1<br>Białko ogółem [g] 112,4<br>Tłuszcz [g] 71,6<br>Węglowodany przyswajalne [g] 350,2<br>Sód [mg] 3 225,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,6<br>suma cukrów prostych [g] 71,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

|                   |  |   |   |  |   |  |  |
|-------------------|--|---|---|--|---|--|--|
| 2023-12-15 piątek | Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK | Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE)<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 BIA)<br>Serek homo naturalny<br>Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE)  | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>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)<br>Filet z dorsza parowany 100 g<br>Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 BIA)<br>Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 150 g (10 GOR)<br>Kompot b.c. 300 ml<br>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)<br>Szynka na kartki<br>Nikpol 40 g<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>szpinak baby 10 g   | pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA)<br>sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,3<br>Białko ogółem [g] 108,8<br>Tłuszcz [g] 68,7<br>Węglowodany przyswajalne [g] 261,7<br>Sód [mg] 3 408,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,3<br>suma cukrów prostych [g] 37,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 |
|                   | Podstawowa UCK                                       | Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR)<br>Herbata b/c 300 ml<br>Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)<br>Szynka z zagrody<br>Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)<br>Ogórek zielony 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Dżem Simply Sweet 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt                                 | Mandarynki 150 g<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 BIA)        | Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Łazanki z kapusty kiszzonej i łopatki wp <sup>^</sup> 300 g (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Marchewka z groszkiem . 150 g (1 GLU, ROŚ)            | Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA)<br>Wędzonka staropolska Kozłowski 40 g (6 SOJ)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)     | ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)<br>Jaglanka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,1<br>Białko ogółem [g] 90,1<br>Tłuszcz [g] 74,3<br>Węglowodany przyswajalne [g] 264,1<br>Sód [mg] 3 707,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 36<br>suma cukrów prostych [g] 50,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8  |
|                   | Łatwo strawna UCK                                    | Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR)<br>Herbata b/c 300 ml<br>Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)<br>Szynka z zagrody<br>Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Dżem Simply Sweet 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt | Banan 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 BIA)             | Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Makaron z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, ROŚ)<br>Marchew gotowana <sup>^</sup> 150 g<br>Kompot b.c. 300 ml  | Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA)<br>Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)<br>Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Roszponka 10g<br>Pomidory koktajlowe 40 g | ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)<br>Jaglanka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,2<br>Białko ogółem [g] 83,8<br>Tłuszcz [g] 66,1<br>Węglowodany przyswajalne [g] 264<br>Sód [mg] 1 393,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,8<br>suma cukrów prostych [g] 74,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3  |
| 2023-12-16 sobota | Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK | Herbata b/c 300 ml<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Szynka z zagrody<br>Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)<br>Ogórek zielony 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 BIA)  | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por  | Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Makaron z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, ROŚ)<br>Surówka z selera i jabłka <sup>^</sup> 150 g (9 SEL)<br>Kompot b.c. 300 ml   | Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA)<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)                              | ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)<br>Jaglanka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 902,6<br>Białko ogółem [g] 76,3<br>Tłuszcz [g] 63<br>Węglowodany przyswajalne [g] 210,3<br>Sód [mg] 2 376,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 42,6<br>suma cukrów prostych [g] 28,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1  |
|                   | Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK | Herbata b/c 300 ml<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Szynka z zagrody<br>Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)<br>Ogórek zielony 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 BIA)  | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por  | Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)<br>Makaron z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, ROŚ)<br>Surówka z selera i jabłka <sup>^</sup> 150 g (9 SEL)<br>Kompot b.c. 300 ml   | Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA)<br>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)                              | ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)<br>Jaglanka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 902,6<br>Białko ogółem [g] 76,3<br>Tłuszcz [g] 63<br>Węglowodany przyswajalne [g] 210,3<br>Sód [mg] 2 376,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 42,6<br>suma cukrów prostych [g] 28,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1  |

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 UCK

|                      |   |  |   |   |   |  |  |
|----------------------|---|--|---|---|---|--|--|
| 2023-12-17 niedziela | Podstawowa UCK  | <p>Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>)<br/>Herbata b/c 300 ml<br/>Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b>, 1 <b>ZYT</b>)<br/>Pomidor<sup>^</sup> 100 g<br/>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)<br/>Dżem Simply Sweet 25g 1 szt<br/>cukier 5g ADM 1 szt<br/>Kielbasa śląska<br/>Bieleśz 1 szt (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>, 10 <b>GOR</b>)<br/>Ketchup 25g 1 szt</p>   | <p>Jabłko 1 szt<br/>Kefir 1 szt</p>           | <p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>, 10 <b>GOR</b>, 11 <b>SEZ</b>, 12 <b>SO2</b>)<br/>Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b>, 6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>, 10 <b>GOR</b>, 11 <b>SEZ</b>, 12 <b>SO2</b>)<br/>Ziemniaki<sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b>)<br/>Surówka z kapusty czerwonej<sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b>)<br/>Kompot b.c. 300 ml</p> | <p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>)<br/>Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 5 <b>OZI</b>, 6 <b>SOJ</b>, 11 <b>ZIA</b>, 1 <b>ZYT</b>)<br/>Śledzik na raz 100g 1 szt (2 <b>SKR</b>, 6 <b>SOJ</b>, 9 <b>SEL</b>)<br/>Rama 10g 1 szt<br/>Herbata b/c 300 ml<br/>cukier 5g ADM 1 szt<br/>Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b>)</p>                       | <p>orzechy włoskie 30 g (5 <b>OZI</b>, 6 <b>SOJ</b>, 5 <b>ORZ</b>, 11 <b>SEZ</b>, 12 <b>SO2</b>)<br/>Mus owocowy<sup>^</sup> 1 szt</p>         | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 601,1<br/><b>Białko</b> ogółem [g] 96,8<br/><b>Tłuszcz</b> [g] 122,4<br/><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 241,2<br/><b>Sód</b> [mg] 4 284,7<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,7<br/><b>suma cukrów prostych</b> [g] 68<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,2</p> |
|                      | Łatwo strawna UCK                                     | <p>Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b>, 1 <b>GLU</b>)<br/>Herbata b/c 300 ml<br/>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 5 <b>ORZ</b>, 11 <b>SEZ</b>)<br/>Pomidor<sup>^</sup> 100 g<br/>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)<br/>Dżem Simply Sweet 25g 1 szt<br/>cukier 5g ADM 1 szt<br/>Kielbasa śląska<br/>Bieleśz 1 szt (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>, 10 <b>GOR</b>)<br/>Ketchup 25g 1 szt</p> | <p>Jabłko 1 szt<br/>Kefir 1 szt</p>           | <p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>, 10 <b>GOR</b>, 11 <b>SEZ</b>, 12 <b>SO2</b>)<br/>Bitka gotowana z szynki 80 g<br/>Ziemniaki<sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b>)<br/>Kalafior gotowany . 150 g (7 <b>BIA</b>)<br/>Kompot b.c. 300 ml</p>   | <p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>)<br/>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 5 <b>ORZ</b>, 11 <b>SEZ</b>)<br/>Pasta jarzynowo - rybna 60 g (7 <b>BIA</b>, 4 <b>RYB</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>)<br/>Rama 10g 1 szt<br/>Herbata b/c 300 ml<br/>cukier 5g ADM 1 szt<br/>Sałata lodowa 10 g<br/>Pomidory koktajlowe 40 g</p> | <p>orzechy włoskie 30 g (5 <b>OZI</b>, 6 <b>SOJ</b>, 5 <b>ORZ</b>, 11 <b>SEZ</b>, 12 <b>SO2</b>)<br/>Mus owocowy<sup>^</sup> 1 szt</p>         | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 098,8<br/><b>Białko</b> ogółem [g] 96,3<br/><b>Tłuszcz</b> [g] 84,7<br/><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 206,9<br/><b>Sód</b> [mg] 3 975,2<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27<br/><b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,3<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4</p>  |
|                      | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | <p>Herbata b/c 300 ml<br/>Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 5 <b>OZI</b>, 6 <b>SOJ</b>, 11 <b>ZIA</b>, 1 <b>ZYT</b>)<br/>Pomidor<sup>^</sup> 100 g<br/>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>)<br/>Kielbasa śląska<br/>Bieleśz 1 szt (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>, 10 <b>GOR</b>)<br/>Jogurt naturalny 150g<br/>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b>)<br/>Ketchup 25g 1 szt</p>   | <p>Sok pomidorowy 1 szt.<br/>Garden 1 Por</p> | <p>Rosół z makaronem<sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>, 10 <b>GOR</b>, 11 <b>SEZ</b>, 12 <b>SO2</b>)<br/>Bitka gotowana z szynki 80 g<br/>Ziemniaki<sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b>)<br/>Surówka z kapusty czerwonej<sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b>)<br/>Kompot b.c. 300 ml</p>  | <p>Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>)<br/>Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 5 <b>OZI</b>, 6 <b>SOJ</b>, 11 <b>ZIA</b>, 1 <b>ZYT</b>)<br/>Śledzik na raz 100g 1 szt (2 <b>SKR</b>, 6 <b>SOJ</b>, 9 <b>SEL</b>)<br/>Rama 10g 1 szt<br/>Herbata b/c 300 ml<br/>Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b>)</p>  | <p>orzechy włoskie 30 g (5 <b>OZI</b>, 6 <b>SOJ</b>, 5 <b>ORZ</b>, 11 <b>SEZ</b>, 12 <b>SO2</b>)<br/>sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 223,4<br/><b>Białko</b> ogółem [g] 88,5<br/><b>Tłuszcz</b> [g] 103,6<br/><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 195<br/><b>Sód</b> [mg] 4 339,1<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,4<br/><b>suma cukrów prostych</b> [g] 32,1<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,9</p> |