

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-12 UCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|-------------------|---|--|---|---|--|--|
| 2023-11-10 piątek | Podstawowa UCK | Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 50 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 pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek tuskawkowy Mlekpól 60 g | Pomarańcza 150 g 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) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU, 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Groszek gotowany 150 g (ROŚ) Kompot b.c. 300 ml | Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Margaryna Lactima 150 g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g | Mus owocowy [^] 1 szt pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) | Wartość energetyczna[kcal] 2 844,00 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 80,90 Węglowodny przyswajalne [g] 379,00 |
| | Łatwo strawna UCK | Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) 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 pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek tuskawkowy Mlekpól 60 g | Jabłko 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) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) bukiet warzyw [^] 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) szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g | Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g | Mus owocowy [^] 1 szt pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) | Wartość energetyczna[kcal] 2 523,10 Białko ogółem [g] 101,50 Tłuszcz [g] 66,20 Węglowodny przyswajalne [g] 343,20 |
| | Cukrzyca 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 naturalny Mlekovita 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) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty kiszanej [^] 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) | Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g | pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por | Wartość energetyczna[kcal] 2 084,90 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 57,10 Węglowodny przyswajalne [g] 267,90 |
| 2023-11-11 sobota | 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 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 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 (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) | Ciasto drożdżowe . 100 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Keir 1 szt śliwka 2 szt | Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany w sosie białym 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 150 g (6 SOJ) | Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Łopata zbójnicka - wędlina 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 Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) | Jaglanka z owocami [^] 1 szt ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 406,50 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 62,20 Węglowodny przyswajalne [g] 313,40 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-12 UCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|-------------------|---|--|--|---|---|---|
| 2023-11-11 sobota | Łatwo strawna 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 [^] 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 (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) | Ciasto drożdżowe . 100 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kefir 1 szt Banan 1 szt | Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kompot b.c. 300 ml Marchew gotowana [^] 150 g Filet drobiowy gotowany w sosie białym 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) | Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Pasta z sera i brokuł-Sc 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 | Jaglanka z owocami [^] 1 szt ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,00 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 58,50 Węglowodny przyswajalne [g] 333,10 |
| | Cukrzyca UCK | Herbata b/c 300 ml 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) Szynka z zagrody Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) | 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) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) Filet drobiowy gotowany w sosie białym 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) | Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Pasta z sera i brokuł-Sc 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 konserwowa 50 g (10 GOR) | ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,60 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 52,50 Węglowodny przyswajalne [g] 252,40 |
| 2023-11-12 niedziela | Podstawowa UCK | Kasza kukurydza na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g 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 Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) | Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml | Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta śledziowa z ogórkiem i cebulką 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 10 GOR) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g | Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,40 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 94,80 Węglowodny przyswajalne [g] 281,10 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-12 UCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|-------------------|--|---|--|---|---|--|
| 2023-11-12 niedziela | Łatwo strawna UCK | Kasza kukurydza 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 Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt | Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) | Rosół z makaronem [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Brokuły gotowane [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml | Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) 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 [^] 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 238,10 Białko ogółem [g] 99,50 Tłuszcz [g] 73,90 Węglowodny przyswajalne [g] 264,40 |
| | Cukrzyca UCK | Herbata b/c 300 ml 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) 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 [^] 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml | Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta śledziowa z ogórkiem i cebulką 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 10 GOR) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g | orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 128,00 Białko ogółem [g] 88,70 Tłuszcz [g] 77,70 Węglowodny przyswajalne [g] 240,40 |