

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	Podstawowa D UCK	Lane ciasto na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 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) Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Giżewski 30 g (3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	kiwi 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ryż z jabłkami i cynamonem [^] 200 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Ciastko zbożowe 1 szt Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 422,50 Białko ogółem [g] 55,80 Tłuszcz [g] 28,30 Węglowodny przyswajalne [g] 207,60
	Łatwostrawna D UCK	Lane ciasto na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 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) Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Giżewski 30 g (3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ryż z jabłkami i cynamonem [^] 200 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 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 rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko zbożowe 1 szt Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 408,70 Białko ogółem [g] 54,80 Tłuszcz [g] 30,00 Węglowodny przyswajalne [g] 201,20
	Cukrzyca D UCK	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 70 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 30 g (3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Makaron razowy 120 g Surówka marchewka z ananasem [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Biszkopty b/c 30 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 11 ZIA) skk wazyczny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 1 401,20 Białko ogółem [g] 61,20 Tłuszcz [g] 30,70 Węglowodny przyswajalne [g] 194,50
	Podstawowa D UCK	Zacierka na mleku . 150 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) Serek wiejski Mlekpól 40 g	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Krupnik z ziemniakami [^] D 150 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 80 g (10 GOR)	Ser biały plaster Olesno 30 g Schab na kartki Nikpol 30 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 Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Ciastko zbożowe 1 szt Jaglanka z owocami [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 700,70 Białko ogółem [g] 68,00 Tłuszcz [g] 40,20 Węglowodny przyswajalne [g] 237,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-28 wtorek	Łatwostrawna DUCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) 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) Serek wiejski Mlekpol 40 g	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Krupnik z ziemniakami^D 150 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB) Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw^ 80 g bitka schabowa gotowana 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bulion jarzynowy^ 50 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Schab na kartki Niekpol 30 g Ser biały plaster Olesno 30 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 szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko zbożowe 1 szt Jaglanka z owocami^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 552,40 Białko ogółem [g] 67,40 Tłuszcz [g] 33,10 Węglowodny przyswajalne [g] 217,90
	Cukrzyca DUCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 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 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Krupnik z ziemniakami^D 150 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB) Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej^ 80 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bulion jarzynowy^ 50 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Schab na kartki Niekpol 30 g Ser biały plaster Olesno 30 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 Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Biszkopty b/c 30 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami^ 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 336,10 Białko ogółem [g] 60,30 Tłuszcz [g] 31,40 Węglowodny przyswajalne [g] 175,50
2023-11-29 środa	Podstawowa DUCK	Płatki owsiane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Mandarynki 150 g Kefir 1 szt	Zupa z dynii 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka meksykańska z kukurydza^ 80 g (ROŚ, 10 GOR) Kasza gryczana 100 g (5 ORZ, 9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE) 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowo-warzywny ^ 1 szt Ciastko zbożowe 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 440,60 Białko ogółem [g] 65,10 Tłuszcz [g] 35,40 Węglowodny przyswajalne [g] 174,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-29 środa	Łatwostrawna D UCK	Płatki owsiane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 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^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa z dynii 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Marchew gotowana^ 80 g Kasza jęczmienna . 100 g (1 GLU, 5 ORZ, 9 SEL, 13 ŁUB)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE) 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 Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowo-warzywny ^ 1 szt Ciastko zbożowe 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 418,80 Białko ogółem [g] 66,20 Tłuszcz [g] 37,30 Węglowodny przyswajalne [g] 163,70
	Cukrzyca D UCK	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa z dynii 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Surówka meksykańska z kukurydzą^ 80 g (ROŚ, 10 GOR) Kasza gryczana 100 g (5 ORZ, 9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE) Serek naturalny Mlekovita 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Biszkopty b/c 30 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 11 ZIA) Mus owocowo-warzywny ^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 368,60 Białko ogółem [g] 61,90 Tłuszcz [g] 34,70 Węglowodny przyswajalne [g] 162,60
	Podstawowa D UCK	Ryż na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster Olesno 30 g	Gruszka 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki^ 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem^ 80 g (6 SOJ)	Ser tostowy Lactima 1 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Owsianka z owocami^ 1 szt (1 GLU) Ciastko zbożowe 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 615,80 Białko ogółem [g] 67,90 Tłuszcz [g] 44,60 Węglowodny przyswajalne [g] 205,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-30 czwartek	Łatwostrawna D UCK	Ryż na mleku . 150 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) Ser biały plaster Olesno 30 g	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Buraczki gotowane oprószane [^] 80 g (1 GLU)	Twarożek 40 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bielez 30 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) Ciastko zbożowe 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 720,80 Białko ogółem [g] 72,00 Tłuszcz [g] 48,40 Węglowodny przyswajalne [g] 220,30
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Olesno 30 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej [^] 80 g (10 GOR)	Twarożek 40 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bielez 30 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 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) Biszkopty b/c 30 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 11 ZIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 494,10 Białko ogółem [g] 67,00 Tłuszcz [g] 43,90 Węglowodny przyswajalne [g] 179,80
2023-12-01 piątek	Podstawowa D UCK	Kasza kukurydza na mleku . 150 ml (7 BIA) Kakao b/c 200 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 40 g	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza smażony 60 g (1 GLU, 3 JAJ) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Ciastko zbożowe 1 szt Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,70 Białko ogółem [g] 73,90 Tłuszcz [g] 56,70 Węglowodny przyswajalne [g] 264,00
	Łatwostrawna D UCK	Kasza kukurydza na mleku . 150 ml (7 BIA) Kakao b/c 200 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 40 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Brokuły gotowane [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos kopekowy . 60 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 1,00 Por Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko zbożowe 1 szt Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 675,60 Białko ogółem [g] 64,30 Tłuszcz [g] 42,20 Węglowodny przyswajalne [g] 231,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 UCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-01 piątek	Cukrzyca D UCK		Kakao b/c 200 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 70 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 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Surówka z kapusty kiszanej [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 30 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 Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Biszkopty b/c 30 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 11 ZIA) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 1 410,50 Białko ogółem [g] 66,10 Tłuszcz [g] 39,90 Węglowodny przyswajalne [g] 171,00
		Podstawowa D UCK	Płatki jęczmienne na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z selera i jabłka [^] 80 g (9 SEL) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Gulasz wieprzowy . 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Wędzonka staropolska Kozłowski 30 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 Rzodkiewka 50 g	Ciastko zbożowe 1 szt Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 655,60 Białko ogółem [g] 65,10 Tłuszcz [g] 37,80 Węglowodny przyswajalne [g] 230,40
2023-12-02 sobota	Łatwostrawna D UCK		Płatki jęczmienne na mleku . 150 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) Szynka z zagrody Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 30 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 Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) Ciastko zbożowe 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 453,10 Białko ogółem [g] 57,80 Tłuszcz [g] 36,50 Węglowodny przyswajalne [g] 193,80
		Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Surówka z selera i jabłka [^] 80 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 30 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 Rzodkiewka 50 g	Biszkopty b/c 30 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 11 ZIA) Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 239,00 Białko ogółem [g] 51,60 Tłuszcz [g] 30,10 Węglowodny przyswajalne [g] 160,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-03 niedziela	Podstawowa D UCK	Kasza manna na mleku . 150 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 zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleś 0 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 [^] 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Surówka coleslaw [^] 80 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 30 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 chrzanowa-Sc 40 g (7 BIA, 12 SO2) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Sałata lodowa 10 g	Ciastko zbożowe 1 szt Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 773,90 Białko ogółem [g] 64,80 Tłuszcz [g] 61,60 Węglowodny przyswajalne [g] 199,80
	Łatwostrawna D UCK	Kasza manna na mleku . 150 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) Kielbasa śląska Bieleś 0 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 [^] 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Szpinak. 80 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 30 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) Twarożek z koperkiem 40 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko zbożowe 1 szt Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 473,50 Białko ogółem [g] 55,80 Tłuszcz [g] 43,40 Węglowodny przyswajalne [g] 176,30
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleś 0 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 [^] 150 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) Surówka coleslaw [^] 80 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 30 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) Twarożek z koperkiem 40 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Sałata lodowa 10 g	Biszkopty b/c 30 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 11 ZIA) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 473,20 Białko ogółem [g] 51,10 Tłuszcz [g] 51,10 Węglowodny przyswajalne [g] 165,00