

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	Podstawowa D UCK	Lane ciasto na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor <sup>^</sup> 100 g filet zapiekany Giżewski 30 g (3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	kiwi 2 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> P 150 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB) Naleśnik z serem 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Schab Cygański Dobra Marka 30 g Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek konserwowy 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 15 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	Wartość netto [zł] 13,74 Wartość energetyczna[kcal] 1 643,60 Białko ogółem [g] 75,00 Tłuszcz [g] 47,30 Węglowodny przyswajalne [g] 201,40
	Łatwostrawna D UCK	Lane ciasto na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa 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 <sup>^</sup> 100 g filet zapiekany Giżewski 30 g (3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Makaron z serem i cynamonem 200 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Schab Cygański Dobra Marka 30 g Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt orzechy włoskie 15 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość netto [zł] 12,85 Wartość energetyczna[kcal] 1 560,90 Białko ogółem [g] 70,70 Tłuszcz [g] 47,90 Węglowodny przyswajalne [g] 184,70
	Cukrzyca D UCK	Kawa zbozowa 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 <sup>^</sup> 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	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 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) Makaron razowy 120 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Schab Cygański Dobra Marka 30 g Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek konserwowy 50 g (10 GOR)	sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por orzechy włoskie 15 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość netto [zł] 12,66 Wartość energetyczna[kcal] 1 414,90 Białko ogółem [g] 59,60 Tłuszcz [g] 40,30 Węglowodny przyswajalne [g] 177,60
2023-11-14 wtorek	Podstawowa D UCK	Zacierka na mleku 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser żółty Ostrowia 30 g	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki <sup>^</sup> 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 coleslaw <sup>^</sup> 80 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Twarożek 40 g (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Jaglanka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość netto [zł] 11,89 Wartość energetyczna[kcal] 1 762,90 Białko ogółem [g] 69,30 Tłuszcz [g] 50,70 Węglowodny przyswajalne [g] 227,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-14 wtorek	Łatwostrawna D UCK	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) Ser biały plaster Olesno 30 g	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa 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 Sałatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL) 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 Nikipol 30 g Twarożek 40 g (7 BIA) 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 Cykoria 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Jaglanka z owocami^ 1 szt (1 GLU)	Wartość netto [zł] 12,30 Wartość energetyczna[kcal] 1 520,50 Białko ogółem [g] 65,30 Tłuszcz [g] 32,40 Węglowodny przyswajalne [g] 212,90
	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 św. 100 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 brokułowa 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 Surówka coleslaw^ 80 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 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 Nikipol 30 g Twarożek 40 g (7 BIA) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Jaglanka z owocami^ 1 szt (1 GLU)	Wartość netto [zł] 11,92 Wartość energetyczna[kcal] 1 367,80 Białko ogółem [g] 60,30 Tłuszcz [g] 35,30 Węglowodny przyswajalne [g] 173,70
2023-11-15 środa	Podstawowa D UCK	Płatki owsiane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab Grzegorza Bielez 30 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE)	śliwka 2 szt Kefir 1 szt	Zupa ziemniaczana^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza gryczana 100 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka z pora i jabłka^ 80 g (7 BIA, 3 JAJ)	Szynka z zagrody Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ser topiony Lactima 1 szt Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	Mus owocowo-warzywny ^ 1 szt	Wartość netto [zł] 11,22 Wartość energetyczna[kcal] 1 336,30 Białko ogółem [g] 60,90 Tłuszcz [g] 36,30 Węglowodny przyswajalne [g] 163,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-15 środa	Łatwostrawna D UCK	Płatki owsiane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Kawa zbozowa 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 <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE)	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza jęczmienna . 100 g (1 GLU, 5 ORZ, 9 SEL, 13 ŁUB) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) bukiet warzyw <sup>^</sup> 80 g	Szynka z zagrody Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Serek homo naturalny Garwolin 40 g (7 BIA, 7 MLE) 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 Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	Wartość netto [zł] 12,05 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 330,20 Białko ogółem [g] 62,00 Tłuszcz [g] 35,60 Węglowodny przyswajalne [g] 162,50
	Cukrzyca D UCK	Kawa zbozowa 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 Grzegorza Bieleśz 30 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza gryczana 100 g (5 ORZ, 9 SEL) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 80 g (7 BIA, 3 JAJ)	Szynka z zagrody Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Serek homo naturalny Garwolin 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	Wartość netto [zł] 11,94 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 347,20 Białko ogółem [g] 61,40 Tłuszcz [g] 37,30 Węglowodny przyswajalne [g] 164,50
2023-11-16 czwartek	Podstawowa D UCK	Płatki jęczmienne na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Włoszczoza 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Gruszka 1 szt 1 Por Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g (10 GOR)	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) Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	orzechy włoskie 15 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Owsianka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość netto [zł] 12,09 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 476,50 Białko ogółem [g] 58,70 Tłuszcz [g] 41,70 Węglowodny przyswajalne [g] 186,50
	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 <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Włoszczoza 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Szpinak. 80 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	Ser biały plaster Olesno 30 g Szynka Grzegorza Bieleśz 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) Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	orzechy włoskie 15 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Owsianka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość netto [zł] 12,53 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 502,50 Białko ogółem [g] 65,10 Tłuszcz [g] 39,10 Węglowodny przyswajalne [g] 194,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-16 czwartek	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml 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> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Serek wiejski Włoszczowa 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) filet z indyka duszony w sosie curry 50 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> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g (10 <b>GOR</b> )	Ser biały plaster Olesno 30 g Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) 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> ) Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	orzechy włoskie 15 g (5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) Owsianka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 12,10 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 314,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 56,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 38,50 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 157,60
	Podstawowa D UCK	Kasza manna na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kakao b/c 200 ml (7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek homo waniliowy Garwolin 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 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> ) Filet z dorsza smażony 60 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Surówka z kapusty kiszanej <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 30 g 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> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	pestka dyni 15 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> , 11 <b>SEZ</b> , 11 <b>ZIA</b> ) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,37 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 920,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,20 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 248,90
	Łatwostrawna D UCK	Kasza manna na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kakao b/c 200 ml (7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek homo waniliowy Garwolin 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 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> ) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Kalafiór gotowany . 80 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 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> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 1,00 Por 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> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	pestka dyni 15 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> , 11 <b>SEZ</b> , 11 <b>ZIA</b> ) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,30 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 643,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,60 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 220,60
2023-11-17 piątek	Cukrzyca D UCK	Kakao b/c 200 ml (7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) 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> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Serek homo naturalny Garwolin 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 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> ) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Surówka z kapusty kiszanej <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 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> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 30 g 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> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	pestka dyni 15 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> , 11 <b>SEZ</b> , 11 <b>ZIA</b> ) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,71 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 373,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 64,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 38,60 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 165,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-18 sobota	Podstawowa D UCK	Kasza kukury dzina na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	śliwka 2 szt Kefir 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ) Bigos z kapusty kiszonej z kielbasą i łopatką <sup>^</sup> 200 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z selera i jabłka <sup>^</sup> 80 g (9 SEL) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA)	Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g Szynka krucha z pieca Bielez 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jagłanka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość netto [zł] 9,30 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 381,30 Białko ogółem [g] 61,50 Tłuszcz [g] 38,20 Węglowodny przyswajalne [g] 169,20
	Łatwostrawna D UCK	Kasza kukury dzina 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) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Banan 1 szt Kefir 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Marchew gotowana <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Szynka krucha z pieca Bielez 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jagłanka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość netto [zł] 9,69 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 368,50 Białko ogółem [g] 53,70 Tłuszcz [g] 31,90 Węglowodny przyswajalne [g] 192,40
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Surówka z selera i jabłka <sup>^</sup> 80 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka krucha z pieca Bielez 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jagłanka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość netto [zł] 9,24 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 232,10 Białko ogółem [g] 50,40 Tłuszcz [g] 30,40 Węglowodny przyswajalne [g] 163,70
2023-11-19 niedziela	Podstawowa D UCK	Ryż na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bielez 0 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 <sup>^</sup> 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 <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Brukselka z bulką tartą 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 15 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	Wartość netto [zł] 10,58 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 592,50 Białko ogółem [g] 62,60 Tłuszcz [g] 54,30 Węglowodny przyswajalne [g] 183,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-19 niedziela	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) Kielbasa śląska Bieleśz 0 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^ 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) Buraczki gotowane oprószane^ 80 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml	Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pasta jarzynowo - rybna 40 g (7 BIA, 4 RYB, 7 MLE, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	orzechy włoskie 15 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny ^ 1 szt	<b>Wartość netto [zł]</b> 12,28 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 559,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 64,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,70 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 186,90
	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 Bieleśz 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 meksykańska z kukurydzą^ 80 g (ROŚ, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 15 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny ^ 1 szt	<b>Wartość netto [zł]</b> 10,95 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 342,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 50,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,00 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 165,50