

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 D UCK	Platki jęczmienne na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Kakao b/c 200 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek tuskawkowy Mlekpol 40 g	Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 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) Groszek gotowany 80 g (ROS) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab kasztelana Chabura 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) Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy [^] 1 szt pestka dyni 15 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 947,30 Białko ogółem [g] 76,10 Tłuszcz [g] 55,40 Węglowodny przyswajalne [g] 254,40
	Łatwostrawna D UCK	Platki jęczmienne na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) 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 tuskawkowy Mlekpol 40 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA) bukiet warzyw [^] 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) Schab kasztelana Chabura 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) Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy [^] 1 szt pestka dyni 15 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 711,70 Białko ogółem [g] 69,50 Tłuszcz [g] 46,70 Węglowodny przyswajalne [g] 223,30
	Cukrzyca D UCK	Kakao b/c 300 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 naturalny Mlekovita 60 g	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) 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) Schab kasztelana Chabura 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) Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	pestka dyni 15 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 1 501,70 Białko ogółem [g] 67,40 Tłuszcz [g] 44,00 Węglowodny przyswajalne [g] 182,10
2023-11-11 sobota	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 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 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)	Ciasto drożdżowe . 50 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kefir 1 szt śliwka 2 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kluski śląskie 120 g (1 GLU, 3 JAJ) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany w sosie białym 60 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 80 g (6 SOJ)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g Łopata zbójnicka - wędlina 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 Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	Jaglanka z owocami [^] 1 szt ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 485,10 Białko ogółem [g] 67,50 Tłuszcz [g] 38,50 Węglowodny przyswajalne [g] 189,60

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	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) Szynka z zagrody Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Ciasto drożdżowe . 50 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Keir 1 szt Banan 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kluski śląskie 120 g (1 GLU, 3 JAJ) Kompot b.c. 300 ml Marchew gotowana [^] 80 g Filet drobiowy gotowany w sosie białym 60 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Pasta z sera i brokuł-Sc 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 Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Jaglanka z owocami [^] 1 szt ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 562,90 Białko ogółem [g] 67,90 Tłuszcz [g] 36,80 Węglowodny przyswajalne [g] 213,50
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Ogórek zielony 50 g 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 szpinakowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kluski śląskie 120 g (1 GLU, 3 JAJ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej [^] 80 g (10 GOR) Filet drobiowy gotowany w sosie białym 60 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Pasta z sera i brokuł-Sc 40 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 Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 299,40 Białko ogółem [g] 60,70 Tłuszcz [g] 34,40 Węglowodny przyswajalne [g] 160,90
2023-11-12 niedziela	Podstawowa D UCK	Kasza kukurydza na mleku . 150 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ZYT) 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 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 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 z ogórka kiszzonego [^] 80 g (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 ZYT) Pasta śledziowa z ogórkiem i cebulką 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 10 GOR) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt orzechy włoskie 15 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość energetyczna[kcal] 1 664,30 Białko ogółem [g] 66,10 Tłuszcz [g] 57,80 Węglowodny przyswajalne [g] 192,90
	Łatwostrawna D UCK	Kasza kukurydza 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleś 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) Brokuły gotowane [^] 80 g 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) Pasta jarzynowo - rybna 40 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 15 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 566,90 Białko ogółem [g] 64,50 Tłuszcz [g] 45,60 Węglowodny przyswajalne [g] 198,50

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	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml 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) 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 z ogórka kiszzonego [^] 80 g (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 śledziowa z ogórkiem i cebulką, 40 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 15 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owoowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 421,80 Białko ogółem [g] 58,00 Tłuszcz [g] 47,60 Węglowodny przyswajalny [g] 165,40