

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-20 poniedziałek	Podstawowa UCK	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	kiwi 2 szt Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt	Zupa gulaszowa a [^] 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	orzechy w łoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,00 Białko ogółem [g] 114,40 Tłuszcz [g] 66,40 Węglowodny przyswajalne [g] 351,60
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 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 cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	orzechy w łoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,00 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 68,10 Węglowodny przyswajalne [g] 345,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 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 Hej 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (3 JAJ, 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) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Makaron razowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 100 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)	orzechy w łoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,60 Białko ogółem [g] 84,60 Tłuszcz [g] 56,10 Węglowodny przyswajalne [g] 271,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-21 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR)	Ser biały plaster Olesno 40 g Schab na kartki Nikpol 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 cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Cykoria 10 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jagłanka z owocami [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,20 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 65,00 Węglowodny przyswajalne [g] 353,20
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Mlekpól 60 g	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Schab na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Olesno 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 cukier 5g ADM 1 szt Cykoria 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jagłanka z owocami [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 446,10 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 58,90 Węglowodny przyswajalne [g] 342,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 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 Mlekpól 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej [^] 150 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Schab na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Olesno 40 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 Pomidory koktajlowe 40 g Cykoria 10 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jagłanka z owocami [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,40 Białko ogółem [g] 91,20 Tłuszcz [g] 48,20 Węglowodny przyswajalne [g] 262,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-22 środa	Podstawowa UCK	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykly 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Mandarynki 150 g Kefir 1 szt	Żurek z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Filet z miruny smażony 80 g (1 GLU, 3 JAJ) Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA, 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza Bielez 40 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) 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 722,50 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 83,50 Węglowodny przyswajalne [g] 338,40
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 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) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Brokuly gotowane [^] 120 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bielez 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 cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 232,80 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 52,20 Węglowodny przyswajalne [g] 297,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) 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) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 RYB, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA, 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bielez 40 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE) Serek naturalny Mlekovita 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 św. 50 g (10 GOR)	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 196,10 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 58,90 Węglowodny przyswajalne [g] 278,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-23 czwartek	Podstawowa UCK	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g	Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Soczewica gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy obsmażany 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kalafior gotowany . 150 g (7 BIA) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 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 cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość energetyczna[kcal] 2 304,10 Białko ogółem [g] 115,00 Tłuszcz [g] 76,00 Węglowodny przyswajalne [g] 253,80
	Łatwo strawna UCK	Platki owsiane na mleku . 300 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster b/lakt 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki [^] 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kalafior gotowany . 150 g (7 BIA) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 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 Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,80 Białko ogółem [g] 103,40 Tłuszcz [g] 53,40 Węglowodny przyswajalne [g] 278,60
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster b/lakt 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki [^] 220 g (7 BIA) Filet drobiowy gotowany 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty białej . 150 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość energetyczna[kcal] 1 957,00 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 49,40 Węglowodny przyswajalne [g] 253,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-24 piątek	Podstawowa UCK	Kasza kukury dzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 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 Mlekoop 60 g	Pomarańcza 150 g Kefir 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU, 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikopol 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 cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 694,30 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 82,10 Węglowodny przyswajalne [g] 345,70
	Łatwo strawna UCK	Kasza kukury dzina na mleku . 300 ml (7 BIA) 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 Mlekoop 60 g	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) 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) Szynka na kartki Nikopol 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 cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,40 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 67,90 Węglowodny przyswajalne [g] 326,40
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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 homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE)	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) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 150 g (10 GOR) 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) Szynka na kartki Nikopol 40 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 Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,30 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 56,40 Węglowodny przyswajalne [g] 257,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-25 sobota	Podstawowa UCK	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) 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)	Mandarynki 2szt 1 Por Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Fasolka po bretońsku z łopatką wp. [^] 300 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw [^] 150 g Ziemniaki [^] 220 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Wędzonka staropolska Kozłowski 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 Rzodkiewka 50 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 560,70 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 63,80 Węglowodny przyswajalne [g] 337,50
	Łatwo strawna UCK	Ryż 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 Szynka z zagrody Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Marchew gotowana [^] 150 g Ziemniaki [^] 220 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Szynka piastowska Kozłowski 40 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 cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 122,20 Białko ogółem [g] 87,80 Tłuszcz [g] 42,30 Węglowodny przyswajalne [g] 313,40
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 100 g (10 GOR) 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 kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka meksykańska z kukurydzą [^] 150 g (ROŚ, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki [^] 220 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) 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 Rzodkiewka 50 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 974,50 Białko ogółem [g] 81,40 Tłuszcz [g] 44,90 Węglowodny przyswajalne [g] 274,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-26 niedziela	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 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 Kielbasa śląska Bieleś 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	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 kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 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) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	orzechy w łoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 864,00 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 117,90 Węglowodny przyswajalne [g] 306,50
	Łatwo strawna UCK	Płatki jęczmienne na mleku . 300 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleś 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	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) bukiet warzyw [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 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 Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	orzechy w łoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,00 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodny przyswajalne [g] 280,80
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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) Kielbasa śląska Bieleś 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 kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 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) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	orzechy w łoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,30 Białko ogółem [g] 78,40 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodny przyswajalne [g] 240,50