

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 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 <sup>^</sup> 100 g filet zapiekany Giżewski 30 g (3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	kiwi 1 szt Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 200 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 15 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 652,50 <b>Białko</b> ogółem [g] 72,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 42,70 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 216,40
	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 <sup>^</sup> 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)	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 200 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 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	orzechy włoskie 15 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 682,50 <b>Białko</b> ogółem [g] 70,50 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,60 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 220,70
	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) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt filet zapiekany Giżewski 30 g (3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa szpinakowa 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 z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 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)	orzechy włoskie 15 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 407,20 <b>Białko</b> ogółem [g] 60,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 38,60 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 178,00
2023-11-21 wtorek	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 Mlekpol 40 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 z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 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 Cykoria 10 g	pestka dyni 15 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 676,10 <b>Białko</b> ogółem [g] 67,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 40,80 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 230,40

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	Łatwostrawna D UCK	Zacierka na mleku . 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Serek wiejski Mlekpol 40 g	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 80 g ( <b>1 GLU</b> ) bitka schabowa gotowana 50 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ</b> ) Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 50 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ</b> )	Schab na kartki Niekpol 30 g Ser biały plaster Olesno 30 g Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Cykoria 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	pestka dyni 15 g ( <b>5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA</b> ) Jaglanka z owocami <sup>^</sup> 1 szt ( <b>1 GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 595,60 <b>Białko</b> ogółem [g] 67,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,10 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 219,90
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Papryka św. 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Serek wiejski Mlekpol 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 80 g ( <b>10 GOR</b> ) bitka schabowa gotowana 50 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ</b> ) Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 50 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ</b> )	Schab na kartki Niekpol 30 g Ser biały plaster Olesno 30 g Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Cykoria 10 g	pestka dyni 15 g ( <b>5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA</b> ) Jaglanka z owocami <sup>^</sup> 1 szt ( <b>1 GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 346,50 <b>Białko</b> ogółem [g] 61,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 32,20 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 175,40
2023-11-22 środa	Podstawowa D UCK	Kasza manna na mleku . 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Mandarynki 150 g Kefir 1 szt	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ</b> ) Kompot b.c. 300 ml Filet z miruny smażony 60 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ</b> ) Surówka z pora i jabłką <sup>^</sup> 80 g ( <b>7 BIA, 3 JAJ</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA</b> ) Sos grecki- 30 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE</b> ) Ser topiony Lactima 1 szt Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt ziarna słonecznika 15 g ( <b>5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 689,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 69,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,50 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 194,60

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	Łatwostrawna D UCK	Kasza manna na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) 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 kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	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) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 RYB, 9 SEL) Brokuły gotowane <sup>^</sup> 80 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA)	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 owocoowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 487,80 <b>Białko</b> ogółem [g] 67,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 36,60 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 180,90
	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 kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	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) Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 RYB, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 80 g (7 BIA, 3 JAJ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA)	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)	ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocoowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 438,30 <b>Białko</b> ogółem [g] 58,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,80 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 174,80
	Podstawowa D UCK	Płatki owsiane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster Olesno 30 g	Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem <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 Filet obsmażany w sosie własnym 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka z kapusty białej . 80 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	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 <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 15 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 547,60 <b>Białko</b> ogółem [g] 63,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 42,30 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 198,60

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	Łatwostrawna D UCK	Płatki owsiane 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) Ser biały plaster Olesno 30 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem <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 Filet drobiowy gotowany 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Szpinak. 80 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Twarożek 40 g (7 BIA) 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) 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 <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 15 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 458,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 69,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 33,80 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 192,10
	Cukrzyca D UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g 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 pomidorowa z ryżem <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) Filet drobiowy gotowany 50 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty białej . 80 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Twarożek 40 g (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 <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU) orzechy włoskie 15 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 290,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 61,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 32,00 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 162,40
2023-11-24 piątek	Podstawowa D UCK	Kasza kukury dzina na mleku . 150 ml (7 BIA) Kakao b/c 200 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek tuskawkowy Mlekpol 40 g	Pomarańcza 150 g 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) Filet z dorsza smażony 60 g (1 GLU, 3 JAJ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Niki 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	pestka dyni 15 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 897,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,90 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 246,40

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	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 <sup>^</sup> 100 g Serek tuskawkowy Mlekpól 40 g	Jabłko 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) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Sałatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL) 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 Nikipol 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	pestka dyni 15 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 679,50 Białko ogółem [g] 63,40 Tłuszcz [g] 46,40 Węglowodny przyswajalne [g] 221,90
	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 <sup>^</sup> 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 jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 80 g (10 GOR) 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 Nikipol 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	pestka dyni 15 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowy <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 386,90 Białko ogółem [g] 65,10 Tłuszcz [g] 38,90 Węglowodny przyswajalne [g] 167,20
2023-11-25 sobota	Podstawowa D UCK	Ryż na mleku . 150 ml (7 BIA) 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)	Mandarynki 2szt 1 Por Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 80 g (ROS, 10 GOR) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g 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 cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ) Owsianka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 448,10 Białko ogółem [g] 59,00 Tłuszcz [g] 30,90 Węglowodny przyswajalne [g] 202,90
	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 <sup>^</sup> 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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa 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) Kompot b.c. 300 ml Marchew gotowana <sup>^</sup> 80 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g 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 <sup>^</sup> 1 szt (1 GLU) ziarna słonecznika 15 g (5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 451,20 Białko ogółem [g] 59,40 Tłuszcz [g] 28,80 Węglowodny przyswajalne [g] 210,40

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	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> ) Papryka konserwowa 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka z zagrody Chabura 30 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <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> ) Gulasz z fileta dr. 80 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> ) Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 80 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 <b>SOJ</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> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	ziarna słonecznika 15 g (5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Owsianka z owocami <sup>^</sup> 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 302,70 <b>Białko</b> ogółem [g] 54,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 29,50 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 176,00
	Podstawowa D UCK	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbasa śląska Bieleś 0 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 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> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 30 g (1 <b>GLU</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> ) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 <b>SKR</b> , 6 <b>SOJ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 <b>GOR</b> )	orzechy włoskie 15 g (5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 965,30 <b>Białko</b> ogółem [g] 66,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,80 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 201,30
	Łatwostrawna D UCK	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml 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> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbasa śląska Bieleś 0 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) bukiet warzyw <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 30 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) 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> ) Pasta jarzynowo-rybna 40 g (7 <b>BIA</b> , 4 <b>RYB</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 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> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 520,60 <b>Białko</b> ogółem [g] 64,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,50 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 179,20
2023-11-26 niedziela	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> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbasa śląska Bieleś 0 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 30 g (1 <b>GLU</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> ) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 <b>SKR</b> , 6 <b>SOJ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 <b>GOR</b> )	orzechy włoskie 15 g (5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> , 12 <b>SO2</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 369,30 <b>Białko</b> ogółem [g] 50,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 45,40 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 164,70