

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 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 50 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 Bochnia 1 szt (7 BIA)	Krupnik z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 LUB) Naleśnik z serem 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 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 40 g Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość netto [zł] 18,60 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,10 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 72,50 Węglowodny przyswajalne [g] 321,30
	Łatwa 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 Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Makaron z serem i cynamonem 300 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 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 40 g Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy [^] 1 szt orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość netto [zł] 16,64 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,60 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 68,30 Węglowodny przyswajalne [g] 279,60
	Cukrzyca 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 Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Zupa koperkowa 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 marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Schab Cygański Dobra Marka 40 g Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	skk warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość netto [zł] 15,55 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,70 Białko ogółem [g] 82,60 Tłuszcz [g] 55,50 Węglowodny przyswajalne [g] 266,60
	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 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 coleslaw [^] 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Twarożek 60 g (7 BIA) 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 Rzodkiewka 50 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami [^] 1 szt	Wartość netto [zł] 15,95 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 713,70 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodny przyswajalne [g] 336,10

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	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 Ser biały plaster Olesno 40 g	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU, 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 Sałatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) 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 Nik pol 40 g Twarożek 60 g (7 BIA) 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, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami [^] 1 szt	Wartość netto [zł] 16,30 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 353,60 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 58,40 Węglowodny przyswajalne [g] 318,20
	Cukrzyca 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) Ser biały plaster Olesno 40 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 coleslaw [^] 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 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 Nik pol 40 g Twarożek 60 g (7 BIA) 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	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami [^] 1 szt	Wartość netto [zł] 13,23 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 063,40 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 62,20 Węglowodny przyswajalne [g] 246,60
2023-11-15 środa	Podstawowa UCK	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 50 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 Grzegorza Bieleś 40 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE)	śliwka 2 szt Kefir 1 szt	Zupa z soczewicy [^] 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA, 3 JAJ)	Szynka z zagrody Chabura 40 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) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość netto [zł] 14,07 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 352,20 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 64,40 Węglowodny przyswajalne [g] 293,60

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-15 środa	Łatwo strawna UCK	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) 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 Grzegorza Bieleśz 40 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE)	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza jęczmienna . 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 9 SEL, 13 ŁUB) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) bukiet warzyw [^] 150 g	Szynka z zagrody Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) 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	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość netto [zł] 13,97 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,50 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 60,30 Węglowodny przyswajalne [g] 280,00
	Cukrzyca 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 Grzegorza Bieleśz 40 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE)	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) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 150 g (7 BIA, 3 JAJ)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) 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 konserwowa 50 g (10 GOR)	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość netto [zł] 13,74 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,50 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 62,60 Węglowodny przyswajalne [g] 274,10
2023-11-16 czwartek	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 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 Serek wiejski Mlekpól 60 g	Gruszka 1 szt 1 Por Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR)	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 zielony 50 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Owsianka z owocami [^] 1 szt	Wartość netto [zł] 14,56 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,50 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 64,90 Węglowodny przyswajalne [g] 278,80
	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 Serek wiejski Mlekpól 60 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Szpinak . 150 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR)	Ser biały plaster Olesno 40 g 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 Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Owsianka z owocami [^] 1 szt	Wartość netto [zł] 14,85 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,10 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 57,30 Węglowodny przyswajalne [g] 288,80

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-16 czwartek	Cukrzyca 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) Serek wiejski Mlepol 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU , 7 BIA , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 150 g (10 GOR)	Ser biały plaster Olesno 40 g Szynka Grzegorza Bielez 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 zielony 50 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) Owsianka z owocami [^] 1 szt	Wartość netto [zł] 13,69 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,10 Białko ogółem [g] 85,40 Tłuszcz [g] 57,00 Węglowodny przyswajalne [g] 246,60
	Podstawowa UCK	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 9 SEL , 10 GOR) Kakao b/c 300 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) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek homo waniliowy Garwolin 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Pomarańcza 150 g Napój owsiany 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ) Filet z dorsza smażony 100 g (1 GLU , 3 JAJ) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	pestka dyni 30 g (5 ORZ , 6 SOJ , 7 MLE , 11 SEZ , 11 ZIA) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość netto [zł] 19,88 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 778,50 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 82,10 Węglowodny przyswajalne [g] 365,20
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 9 SEL , 10 GOR) 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 pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek homo waniliowy Garwolin 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Jabłko 1 szt Napój owsiany 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 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) Kalafior gotowany . 150 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Sos kopekowy . 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 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 , 6 SOJ , 7 MLE , 11 SEZ , 11 ZIA) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość netto [zł] 20,14 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,40 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 60,40 Węglowodny przyswajalne [g] 336,50
	Cukrzyca 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 pomidorowa z ryżem [^] 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 kapusty kiszzonej [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos kopekowy . 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR , 11 SEZ)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	pestka dyni 30 g (5 ORZ , 6 SOJ , 7 MLE , 11 SEZ , 11 ZIA) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość netto [zł] 17,50 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,00 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 55,70 Węglowodny przyswajalne [g] 251,30

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 UCK	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	śliwka 2 szt Kefir 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ) Bigos z kapusty kiszzonej z kielbasą i łopatką [^] 300 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 [^] 150 g (9 SEL) Ziemniaki [^] 200 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 60 g Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) 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) Jaglanka z owocami [^] 1 szt	Wartość netto [zł] 13,98 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,10 Białko ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 58,60 Węglowodny przyswajalne [g] 272,70
	Łatwo strawna UCK	Kasza kukurydzina 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) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 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) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Marchew gotowana [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami [^] 1 szt	Wartość netto [zł] 13,02 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,50 Białko ogółem [g] 80,70 Tłuszcz [g] 47,20 Węglowodny przyswajalne [g] 289,80
	Cukrzyca UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ogórek konserwowy . 100 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 [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Surówka z selera i jabłka [^] 150 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 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 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami [^] 1 szt	Wartość netto [zł] 12,46 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 872,20 Białko ogółem [g] 75,20 Tłuszcz [g] 45,00 Węglowodny przyswajalne [g] 258,90
2023-11-19 niedziela	Podstawowa UCK	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 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 Bieleśz 1 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 [^] 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) Brukselka z bułką tartą 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pasta z tuńczyka 60 g Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość netto [zł] 13,34 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,60 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 91,20 Węglowodny przyswajalne [g] 277,20

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	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 Kielbasa śląska Bieleśz 1 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^ 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) Buraczki gotowane oprószone^ 150 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml	Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) 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 włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owoowo-warzynny^ 1 szt	Wartość netto [zł] 14,60 Wartość energetyczna[kcal] 2 369,60 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodny przyswajalne [g] 278,00
	Cukrzyca 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 Bieleśz 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 meksykańska z kukurydzą^ 150 g (ROŚ, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta z tuńczyka 60 g Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Mus owoowo-warzynny^ 1 szt	Wartość netto [zł] 12,49 Wartość energetyczna[kcal] 2 033,10 Białko ogółem [g] 78,90 Tłuszcz [g] 68,10 Węglowodny przyswajalne [g] 244,40