

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-27 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 Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony ukraiński [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ) Ryz z jabłkami i cynamonem [^] 300 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 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 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] 2 403,30 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 60,50 Węglowodny przyswajalne [g] 327,90
	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)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ryz z jabłkami i cynamonem [^] 300 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem [^] 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] 2 195,60 Białko ogółem [g] 82,10 Tłuszcz [g] 58,00 Węglowodny przyswajalne [g] 301,90
	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 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	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 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	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] 2 025,90 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 55,50 Węglowodny przyswajalne [g] 266,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-28 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)	Krupnik z ziemniakami [^] D 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB) 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 pekińskiej [^] 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 Rzodkiewka 50 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 581,50 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 63,30 Węglowodny przyswajalne [g] 364,80
	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)	Krupnik z ziemniakami [^] D 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw [^] 150 g 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 szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 368,10 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 50,80 Węglowodny przyswajalne [g] 341,70
	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	Krupnik z ziemniakami [^] D 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB) Ziemniaki [^] 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 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 szpinak baby 10 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 967,90 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 46,10 Węglowodny przyswajalne [g] 265,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-29 środa	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE)</p> <p>Chleb zwykly 65 g (1 GLU, 1 ŻYT)</p> <p>Ogórek zielony 100 g</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>miód królowa pszczół 25g 1 szt</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>Mandarynki 150 g</p> <p>Kefir 1 szt</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami[^] 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ)</p> <p>Kompot b.c. 300 ml</p> <p>Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p> <p>Surówka meksykańska z kukurydzą[^] 150 g (ROŚ, 10 GOR)</p> <p>Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleś 40 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE)</p> <p>Ser topiony Lactima 1 szt</p> <p>Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 300 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Papryka św. 50 g (10 GOR)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt</p> <p>ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 729,20</p> <p>Białko ogółem [g] 118,60</p> <p>Tłuszcz [g] 68,10</p> <p>Węglowodny przyswajalne [g] 371,60</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE)</p> <p>Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)</p> <p>Pomidor[^] 100 g</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>miód królowa pszczół 25g 1 szt</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>Jabłko 1 szt</p> <p>Kefir 1 szt</p>	<p>Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p> <p>Kompot b.c. 300 ml</p> <p>Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p> <p>Marchew gotowana[^] 150 g</p> <p>Kasza jęczmienna . 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 9 SEL, 13 LUB)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleś 40 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE)</p> <p>Serek naturalny Mlekovi 60 g</p> <p>Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 300 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Roszonka 10 g</p> <p>Pomidory koktajlowe 40 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt</p> <p>ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 135,40</p> <p>Białko ogółem [g] 89,90</p> <p>Tłuszcz [g] 64,00</p> <p>Węglowodny przyswajalne [g] 269,70</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE)</p> <p>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Ogórek zielony 100 g</p> <p>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (7 BIA)</p> <p>Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt.</p> <p>Garden 1 Por</p>	<p>Zupa z dynii 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p> <p>Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p> <p>Kompot b.c. 300 ml</p> <p>Surówka meksykańska z kukurydzą[^] 150 g (ROŚ, 10 GOR)</p> <p>Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleś 40 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE)</p> <p>Serek naturalny Mlekovi 60 g</p> <p>Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 300 ml</p> <p>Papryka św. 50 g (10 GOR)</p>	<p>ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ)</p> <p>Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 084,80</p> <p>Białko ogółem [g] 93,50</p> <p>Tłuszcz [g] 52,60</p> <p>Węglowodny przyswajalne [g] 263,60</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-30 czwartek	Podstawowa UCK	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) 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 Ser żółty Ostrowia 40 g	Gruszka 150 g Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa szpinakowa 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 Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 150 g (6 SOJ)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bielez 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 w łoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość energetyczna [kcal] 2 608,80 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodny przyswajalne [g] 322,50
	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 Ser biały plaster b/lakt 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 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 Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Buraczki gotowane oprószone [^] 150 g (1 GLU)	Twarożek 60 g (7 BIA) Szynka Grzegorza Bielez 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	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) orzechy w łoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość energetyczna [kcal] 2 629,40 Białko ogółem [g] 107,40 Tłuszcz [g] 77,60 Węglowodny przyswajalne [g] 340,20
	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) Ser biały plaster b/lakt 40 g (7 BIA, 7 MLE)	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) Ziemniaki [^] 220 g (7 BIA) Udziec 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 czerwonej [^] 150 g (10 GOR)	Twarożek 60 g (7 BIA) 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 konserwowy . 50 g (10 GOR)	Owsianka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) orzechy w łoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Wartość energetyczna [kcal] 2 268,00 Białko ogółem [g] 100,90 Tłuszcz [g] 68,20 Węglowodny przyswajalne [g] 277,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-01 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 pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 60 g	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorow a 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 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] 2 759,80 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodny przyswajalne [g] 363,50
	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 pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 60 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorow a 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) Brokuły gotowane [^] 150 g 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 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, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowy [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,80 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 59,60 Węglowodny przyswajalne [g] 329,90
	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 pomidorow a 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 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 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 Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,60 Białko ogółem [g] 95,70 Tłuszcz [g] 56,90 Węglowodny przyswajalne [g] 256,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-02 sobota	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) 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)	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ) Gulasz wieprzowy . 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml Brukselka z bułką tartą 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Ziemniaki [^] 220 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) 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] [kcal] 2 523,50 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 66,90 Węglowodny przyswajalne [g] 334,30
	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 Szynka z zagrody Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	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) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 150 g (9 SEL) Ziemniaki [^] 220 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) 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] [kcal] 2 193,50 Białko ogółem [g] 86,10 Tłuszcz [g] 56,60 Węglowodny przyswajalne [g] 298,00
	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 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 [^] 220 g (7 BIA)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA) 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] [kcal] 1 922,20 Białko ogółem [g] 77,10 Tłuszcz [g] 45,70 Węglowodny przyswajalne [g] 261,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 UCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-03 niedziela	Podstawowa UCK	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 6 SOJ , 9 SEL , 10 GOR) 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 Bieleśz 1 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	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 coleslaw [^] 150 g (3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 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) Pasta chrzanowa-Sc 60 g (7 BIA , 12 SO2) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Sałata lodowa 10 g	orzechy w łoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 765,40 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 105,40 Węglowodny przyswajalne [g] 309,70
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna na mleku . 300 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) 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 Kefir 1 szt	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) Szpinak. 150 g (7 BIA , 9 SEL , 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 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) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata 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] 2 271,30 Białko ogółem [g] 86,60 Tłuszcz [g] 72,30 Węglowodny przyswajalne [g] 276,80
	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 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 coleslaw [^] 150 g (3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 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) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Sałata lodowa 10 g	orzechy w łoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 233,10 Białko ogółem [g] 79,50 Tłuszcz [g] 86,00 Węglowodny przyswajalne [g] 243,90