

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	Polożnice Podstawa	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 ŁUB) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka marchewka z anansem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Makaron 200 g (1 GLU, 3 JAJ)	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 Margaryna Lactima 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 Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość netto [zł] 20,47 Wartość energetyczna [kcal] 2 297,40 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 65,30 Węglowodny przyswajalne [g] 288,80
	Polożnice Łatwostrawna	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) Gulasz z fileta dr. 200 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka marchewka z anansem [^] 150 g Kompot b.c. 300 ml Makaron 200 g (1 GLU, 3 JAJ)	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 Margaryna Lactima 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) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość netto [zł] 20,11 Wartość energetyczna [kcal] 2 269,80 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 67,40 Węglowodny przyswajalne [g] 276,30
	Polożnice Cukrzyca	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 anansem [^] 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 Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek konserwowy 50 g (10 GOR)	sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Wartość netto [zł] 18,03 Wartość energetyczna [kcal] 2 176,50 Białko ogółem [g] 84,90 Tłuszcz [g] 60,10 Węglowodny przyswajalne [g] 292,30
2023-11-14 wtorek	Polożnice Podstawa	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 (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) Margaryna Lactima 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) Jagłanka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość netto [zł] 20,94 Wartość energetyczna [kcal] 2 806,10 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 90,90 Węglowodny przyswajalne [g] 351,10

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	Polożnice Łatwostrawna	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 (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 Nipol 40 g Twarożek 60 g (7 BIA) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Cykoria 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) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość netto [zł] 21,39 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 446,00 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 61,30 Węglowodny przyswajalne [g] 333,20
	Polożnice Cukrzyca	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 Nipol 40 g Twarożek 60 g (7 BIA) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Margaryna Lactima 150 g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Jaglanka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Wartość netto [zł] 18,05 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,40 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 67,80 Węglowodny przyswajalne [g] 287,40
2023-11-15 środa	Polożnice Podstawa	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 pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab Grzegorza Bieleśz 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) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowo-warzynny [^] 1 szt Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość netto [zł] 19,08 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,00 Białko ogółem [g] 119,50 Tłuszcz [g] 71,00 Węglowodny przyswajalne [g] 294,90

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	Polożnice Łatwostrawna	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 pszczoł 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 homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	ziarna słonecznika 30 g (5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny ^ 1 szt Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość netto [zł] 18,85 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,10 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 64,40 Węglowodny przyswajalne [g] 279,20
	Polożnice Cukrzyca	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 homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Margaryna Lactima 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 Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Wartość netto [zł] 18,13 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,70 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 69,40 Węglowodny przyswajalne [g] 299,10
2023-11-16 czwartek	Polożnice Podstawa	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 Włoszczoza 60 g (7 BIA, 7 MLE)	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) Margaryna Lactima 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	orzechy w łuskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2) Owsianka z owocami^ 1 szt (1 GLU) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość netto [zł] 20,19 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,30 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 66,90 Węglowodny przyswajalne [g] 278,80

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	Polożnice Łatwostrawna	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 Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE)	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) Margaryna Lactima 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 (1 GLU) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość netto [zł] 19,64 Wartość energetyczna[kcal] 2 215,90 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 59,30 Węglowodny przyswajalne [g] 288,80
	Polożnice Cukrzyca	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 Włoszczowa 60 g (7 BIA, 7 MLE)	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 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) Margaryna Lactima 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 (1 GLU) Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Wartość netto [zł] 18,82 Wartość energetyczna[kcal] 2 135,50 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 61,60 Węglowodny przyswajalne [g] 272,30
2023-11-17 piątek	Polożnice Podstawa	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 pszczoł 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 (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 Nipol 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, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowy [^] 1 szt Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość netto [zł] 22,73 Wartość energetyczna[kcal] 2 778,50 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 82,10 Węglowodny przyswajalne [g] 365,20

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-17 piątek	Polożnice Łatwostrawna	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 pszczoł 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 (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) Kalańfior gotowany . 150 g (7 BIA) 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 Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość netto [zł] 22,99 Wartość energetyczna[kcal] 2 454,40 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 60,40 Węglowodny przyswajalne [g] 336,50
	Polożnice Cukrzyca	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 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	pestka dyni 30 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ, 11 ZIA) Mus owocowy [^] 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Wartość netto [zł] 19,99 Wartość energetyczna[kcal] 2 147,60 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 58,40 Węglowodny przyswajalne [g] 277,10
2023-11-18 sobota	Polożnice Podstawa	Kasza kukury dzina 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 broku-Sc 60 g Szynka krucha z pieca Bielesz 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) Jagłanka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość netto [zł] 16,83 Wartość energetyczna[kcal] 2 142,10 Białko ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 58,60 Węglowodny przyswajalne [g] 272,70
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza kukury dzina 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 broku-Sc 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Szynka krucha z pieca Bielesz 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) Jagłanka z owocami [^] 1 szt (1 GLU) Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość netto [zł] 15,87 Wartość energetyczna[kcal] 2 025,50 Białko ogółem [g] 80,70 Tłuszcz [g] 47,20 Węglowodny przyswajalne [g] 289,80

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-18 sobota	Polożnice Cukrzyca	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 Bieleś 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 (1 GLU) Napój owsiany 330 ml (6 SOJ , 5 ORZ)	Wartość netto [zł] 15,02 Wartość energetyczna[kcal] 2 010,80 Białko ogółem [g] 77,50 Tłuszcz [g] 47,70 Węglowodny przyswajalne [g] 284,60
	Polożnice Podstawa	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 Bieleś 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 bulką tartą 150 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka włośniowa 40 g Chleb zwykły 50 g (1 GLU , 1 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt 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 Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość netto [zł] 18,20 Wartość energetyczna[kcal] 2 424,10 Białko ogółem [g] 91,00 Tłuszcz [g] 90,20 Węglowodny przyswajalne [g] 277,00
2023-11-19 niedziela	Polożnice Łatwostrawna	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 Bieleś 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 oprószane [^] 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 Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	orzechy włoskie 30 g (5 OZI , 6 SOJ , 5 ORZ , 11 SEZ , 12 SO2) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt Serek waniliowy Danio 1 szt	Wartość netto [zł] 19,61 Wartość energetyczna[kcal] 2 369,60 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodny przyswajalne [g] 278,00

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	Polożnice Cukrzyca	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 kukurydza [^] 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) Śledzik na raz 100g 1 szt 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-warzywny [^] 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Wartość netto [zł] 17,11 Wartość energetyczna[kcal] 2 171,70 Białko ogółem [g] 81,20 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodny przyswajalne [g] 270,10