

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-23 poniedziałek	Podstawa Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Gruszka 150 g Ser żółty Maluta 40 g (7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński [^] 350 ml (7 BIA , 9 SEL) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ) Surówka marchewka z ananase [^] 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka żółta 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 712,5 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany przyswajalne [g] 332,5 Sód [mg] 1 104,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 suma cukrów prostych [g] 129,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,5
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ) Surówka marchewka z ananase [^] 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 516,4 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany przyswajalne [g] 330,2 Sód [mg] 843 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 136,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Gruszka 150 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński [^] 350 ml (7 BIA , 9 SEL) Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Kasza pęczak gotowana 200 g Surówka marchewka z ananase [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 10 GOR)	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka żółta 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 575,6 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany przyswajalne [g] 335,3 Sód [mg] 611,6 Błonnik pokarmowy [g] 59,4 suma cukrów prostych [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 UCK

2024-09-24 wtorek	Podstawa Dzieci UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Groszek zielony gotowany [^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 780,2 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany przyswajalne [g] 387,8 Sód [mg] 1 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 114,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Groszek zielony gotowany [^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 877,2 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany przyswajalne [g] 381,5 Sód [mg] 683,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 111,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Schab na kartki Nikpol 40 g Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656,3 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany przyswajalne [g] 362,4 Sód [mg] 1 030,2 Błonnik pokarmowy [g] 59,6 suma cukrów prostych [g] 93,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4
2024-09-25 środa	Podstawa Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt śliwka 2 szt Mix sałat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka z kapusty czerwonej. [^] 120 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597,9 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany przyswajalne [g] 313,8 Sód [mg] 1 119,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 101,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 UCK

2024-09-25 środa	Łatwostrawna Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pyszdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt bukiet warzyw gotowany^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,8 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany przyswajalne [g] 313,3 Sód [mg] 874 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 109,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) śliwka 2 szt Pyszdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 543,4 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany przyswajalne [g] 321,8 Sód [mg] 748,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 suma cukrów prostych [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9
2024-09-26 czwartek	Podstawa Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) kiwi 2 szt Roszponka 10 g Szynka na kartki Nikipol 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Udziec z indyka pieczony^ 80 g Mizeria z ogórków^ 120 g (7 BIA) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,3 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany przyswajalne [g] 317,3 Sód [mg] 1 089,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 UCK

2024-09-26 czwartek	Łatwostrawna Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Roszponka 10 g Szynka na kartki Nikpol 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Udziec z indyka pieczony^ 80 g Brokuly gotowane.^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,4 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany przyswajalne [g] 316,7 Sód [mg] 842,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 112,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt Roszponka 10 g Szynka na kartki Nikpol 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Mizeria z ogórków^ 120 g (7 BIA) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,3 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany przyswajalne [g] 310,3 Sód [mg] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 suma cukrów prostych [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9
2024-09-27 piątek	Podstawa Dzieci UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Fasolka szparagowa zielona^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,5 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany przyswajalne [g] 300,8 Sód [mg] 1 525,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 108,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Fasolka szparagowa zielona^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany przyswajalne [g] 296,3 Sód [mg] 893,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 105,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 UCK

2024-09-27 piątek	Cukrzyca Dzieci UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Idared 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszanej^ 120 g Kompoł owocowy^ 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,1 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany przyswajalne [g] 331,4 Sód [mg] 1 398,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2
2024-09-28 sobota	Podstawa Dzieci UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka żółta 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Galaretki Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Sałatka z marynowanych warzyw^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,3 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany przyswajalne [g] 288,8 Sód [mg] 618 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2
2024-09-28 sobota	Łatwostrawna Dzieci UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix sałat z marchewką 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jecmienna gotowana 200 g (1 GLU) Galaretki Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Buraczki gotowane oprószone^ 120 g (1 GLU) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i brokuła^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,3 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany przyswajalne [g] 306,3 Sód [mg] 438,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 102,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 UCK

2024-09-28 sobota	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Gruszka 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Papryka żółta 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta.^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Salatka z marynowanych warzyw^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR)	Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA , 7 MLE , 9 SEL) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,1 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany przyswajalne [g] 308,6 Sód [mg] 254,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 suma cukrów prostych [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25
2024-09-29 niedziela	Podstawa Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka bułgarska^ 120 g (10 GOR) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ)	Babeczka czekoladowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534,3 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany przyswajalne [g] 288,5 Sód [mg] 1 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9
2024-09-29 niedziela	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka z szynki pieczona^ 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Szpinak 120 g (7 BIA , 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ)	Babeczka czekoladowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,4 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany przyswajalne [g] 277,1 Sód [mg] 1 044,2 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 UCK

2024-09-29 niedziela	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ketchup 25g 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka z szynki pieczona^ 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka bułgarska^ 120 g (10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g Jajo 1 szt (3 JAJ)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672,4 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany przyswajalne [g] 325 Sód [mg] 689,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 suma cukrów prostych [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2
----------------------	---------------------	--	---	--	---	--	--