

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek	Podstawa Dzieci UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Maluta 40 g (7 MLE) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oil 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa^ 350 ml (1 GLU) Naleśnik z kremem czekoladowym i plasterkami banana 2 sztuki^ 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE; 5 ORZ) Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Galaretki Zott 175g 1 szt	Ogórek zielony 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 066 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany przyswajalne [g] 407,3 Sód [mg] 1 070,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 142,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 kokosowe Frank&Oil 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron z serem, cynamonem i rodzynkami^ 300 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE; 11 SEZ) Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Galaretki 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,7 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany przyswajalne [g] 350,8 Sód [mg] 602 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 129,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4
	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) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oil 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa^ 350 ml (1 GLU) Filet drobiowy pieczony^ 80 g Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU) Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek zielony 50 g 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,6 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany przyswajalne [g] 326,1 Sód [mg] 741,2 Błonnik pokarmowy [g] 57 suma cukrów prostych [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3
2024-10-29 wtorek	Podstawa Dzieci UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) 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&Oil 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Galaretki Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Puree z groszku i świeżej mięty^ 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 Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka czekoladowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,2 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany przyswajalne [g] 323,9 Sód [mg] 902,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 107,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 UCK

2024-10-29 wtorek	Łatwostrawna Dzieci UCK	Makaron krajanka 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 Mlekovita 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	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Galaretki Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Puree z groszku i świeżej mięty [^] 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 czekoladowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 512,7 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany przyswajalne [g] 332,3 Sód [mg] 699,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 113,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 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 zielona 50 g	Barszcz czerwony 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 kapusty pekińskiej [^] 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) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 516,4 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany przyswajalne [g] 362,3 Sód [mg] 606,5 Błonnik pokarmowy [g] 57 suma cukrów prostych [g] 94,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7
2024-10-30 środa	Podstawa Dzieci UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z makiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 150 g Mix sałat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretki Zott 175g 1 szt bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka coleslaw [^] 120 g (7 MLE, 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Papryka czerwona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 679,5 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany przyswajalne [g] 313,5 Sód [mg] 1 227,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 109,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z makiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix sałat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretki Zott 175g 1 szt Buraczki gotowane oprószane [^] 120 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bielez 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 Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 587 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany przyswajalne [g] 313,8 Sód [mg] 991,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 123,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 UCK

2024-10-30 środa	Cukrzyca Dzieci UCK	Kawa zbozowa z makiem bez cukru 250 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Pomarańcza 150 Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami-dieta [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka coleslaw [^] 120 g (7 MLE , 10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bielez 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 Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 516,6 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany przyswajalne [g] 316,2 Sód [mg] 742,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 suma cukrów prostych [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3
	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 ZYT) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Śliwka 2 szt [^] 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa fasolowa z ziemniakami. [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Udło pieczone . 1 Por (1 GLU) Surówka z pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA , 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 Rzodkiewka 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 686,7 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany przyswajalne [g] 301,5 Sód [mg] 1 205,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 95,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3
	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 Mlekovita 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 rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Udło pieczone bez skóry [^] 1 Por Fasolka szparagowa z wody [^] 120 g (ROŚ)	Serek naturalny Juliko 60 g (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] 2 674,6 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany przyswajalne [g] 317,8 Sód [mg] 957,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 110,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7
2024-10-31 czwartek	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Śliwka 2 szt [^] 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udło pieczone bez skóry [^] 1 Por Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (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 Rzodkiewka 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 727,6 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany przyswajalne [g] 305,4 Sód [mg] 459,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 suma cukrów prostych [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 UCK

2024-11-01 piątek	Podstawa Dzieci UCK	Platki 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 ZYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Mandarynki 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 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) Salatka z marynowanych warzyw^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Sos pomidorowy z koperkiem 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 Papryka czerwona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 514,3 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany przyswajalne [g] 321,8 Sód [mg] 1 140,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 108,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki 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 Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami.^ 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) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana^ 120 g (1 GLU) Galaretka Zott 175g 1 szt Sos pomidorowy z koperkiem 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 440,3 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany przyswajalne [g] 323,7 Sód [mg] 980,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 111,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kakao bez cukru 250 ml (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 Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Mandarynki 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 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) Salatka z marynowanych warzyw^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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 Papryka czerwona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 508 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany przyswajalne [g] 345,1 Sód [mg] 791,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 suma cukrów prostych [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6
2024-11-02 sobota	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 ZYT) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 2 szt Mix salat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g bukiet warzyw gotowany^ 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym^ 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 448,9 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany przyswajalne [g] 315,1 Sód [mg] 1 135,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 130 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 UCK

2024-11-02 sobota	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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix sałat z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony [^] 80 g bukiet warzyw gotowany [^] 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bielesz 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 366,1 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany przyswajalne [g] 323,5 Sód [mg] 496,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 123,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 2 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix sałat z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z kapusty czerwonej. [^] 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ) 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] 2 552,2 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany przyswajalne [g] 340,2 Sód [mg] 691,9 Błonnik pokarmowy [g] 60,2 suma cukrów prostych [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6
2024-11-03 niedziela	Podstawa Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 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 Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) 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) Brukselka. [^] 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ)	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 940,8 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany przyswajalne [g] 331,6 Sód [mg] 1 061,5 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 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 kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) 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) Brokuły gotowane [^] 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielesz 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 stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 934,3 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany przyswajalne [g] 327,3 Sód [mg] 795,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 UCK

2024-11-03 niedziela	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 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 Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) 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 GÖR) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 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 Ogórek zielony 50 g Jajo 1 szt (3 JAJ)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 724,7 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany przyswajalne [g] 319,7 Sód [mg] 693,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 suma cukrów prostych [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9
----------------------	---------------------	---	---	--	--	--	---