

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-20 poniedziałek	Podstawa Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Lumiko 40 g (7 <b>BIA</b> ) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Racuchy drożdżowe z jabłkiem 2 szt 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> ) Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 745,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 351,5 <b>Sód</b> [mg] 1 597,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 120,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,8
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Knedle z morelami z masłem i cukrem 350 g (7 <b>BIA</b> ) Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 589,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 329 <b>Sód</b> [mg] 524,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 117,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 47,6
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet drobiowy pieczony^ 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> )	Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> ) Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 509,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 334,6 <b>Sód</b> [mg] 835,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 UCK

2025-01-21 wtorek	Podstawa Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Surówka bułgarska <sup>^</sup> 120 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt (1 <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583,9 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany przyswajalne [g] 357,2 Sód [mg] 1 175,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 111,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z zacierką <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kalafior gotowany 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt (1 <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,3 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany przyswajalne [g] 350,2 Sód [mg] 945,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 108,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka bułgarska <sup>^</sup> 120 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,7 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany przyswajalne [g] 334,9 Sód [mg] 585,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 suma cukrów prostych [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6
2025-01-22 środa	Podstawa Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Mix sałat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g ( <b>ROŚ</b> ) Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml (9 <b>SEL</b> )	Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany przyswajalne [g] 319,1 Sód [mg] 1 167 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 105,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 UCK

2025-01-22 środa	Łatwostrawna Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g ( <b>ROŚ</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 560,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 316,9 <b>Sód [mg]</b> 934,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Mandarynki 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Salatka z marynowanych warzyw <sup>^</sup> 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 643 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 334,7 <b>Sód [mg]</b> 809,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7
2025-01-23 czwartek	Podstawa Dzieci UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa z soczewicy. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>9 SEL, 10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g Surówka coleslaw <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 MLE, 10 GOR</b> ) sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Ser tostowy Lactima 2 szt ( <b>7 BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 751,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 135,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 76 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 355,2 <b>Sód [mg]</b> 1 525,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,6
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Banan 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 120 g sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 430,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 339,1 <b>Sód [mg]</b> 805,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 UCK

2025-01-23 czwartek	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa z soczewicy. <sup>^</sup> 350 ml (9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka coleslaw <sup>^</sup> 120 g (7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Pasta z sera i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 719,8 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany przyswajalne [g] 352,5 Sód [mg] 796,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 suma cukrów prostych [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3
	Podstawa Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Lumiko 40 g (7 <b>BIA</b> ) Pomarańcza 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem krajanką <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszonej <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) 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 <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,6 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany przyswajalne [g] 306,3 Sód [mg] 1 750,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 103,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6
2025-01-24 piątek	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jabiko Jonagold 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem krajanką <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szpinak . 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) 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 <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,7 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany przyswajalne [g] 306 Sód [mg] 919,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 105,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem krajanką <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszonej <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,9 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany przyswajalne [g] 330,2 Sód [mg] 1 005,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 suma cukrów prostych [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 UCK

2025-01-25 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) Rzodkiewka 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 Gala 1szt 1 szt Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretką Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka z kapusty pekińskiej.^ 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 Bieleśz 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 (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,5 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany przyswajalne [g] 293,3 Sód [mg] 1 021,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2
	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 Gala 1szt 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) 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) Galaretką Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Marchewka gotowana oprószana^ 120 g (1 GLU) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 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 (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,9 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany przyswajalne [g] 294,7 Sód [mg] 784,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5
	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 Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Gala 1szt 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 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 Bieleśz 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,8 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany przyswajalne [g] 311,4 Sód [mg] 654,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 suma cukrów prostych [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 UCK

2025-01-26 niedziela	Podstawa Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Salatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli <sup>^</sup> 120 g (10 <b>GOR</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bieleisz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )	Babeczka stracciatella 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 901,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 116,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 315,1 <b>Sód</b> [mg] 1 269,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 49,9
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bieleisz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt pomidory śliwkowe 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )	Babeczka stracciatella 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 924,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 119,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 312,2 <b>Sód</b> [mg] 1 089,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 49,7
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ketchup 25g 1 szt Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleisz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 726,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 105,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 313,4 <b>Sód</b> [mg] 667,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 44,3