

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-03 poniedziałek	Podstawa Dzieci UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU</b> ) Racuchy drożdżowe z jabłkiem 2 szt 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Surówka z marchewki i ananasa. <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Ogórek kiszony 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</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	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 653 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 346,8 <b>Sód [mg]</b> 1 191 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 122,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,2
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 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> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Knedle z morelami z masłem i cukrem 350 g ( <b>7 BIA</b> ) Surówka z marchewki i ananasa. <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</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	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 537 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 330,6 <b>Sód [mg]</b> 576,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 121,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,1
	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> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU</b> ) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i ananasa. <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Ogórek kiszony 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 466,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 326,8 <b>Sód [mg]</b> 513,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 57,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 UCK

2025-03-04 wtorek	Podstawa Dzieci UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml (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) 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 BIA, 7 MLE) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Galaretka Zott 175g 1 szt bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE)	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 stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,3 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany przyswajalne [g] 347 Sód [mg] 934 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 109,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Makaron krajanka 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 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 <sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Galaretka Zott 175g 1 szt bitka schabowa gotowana 80 g bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml (9 SEL)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 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] 2 603,7 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany przyswajalne [g] 349 Sód [mg] 703,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 112,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2
	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 Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) bitka schabowa gotowana 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sałatka szwedzka 120 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml (9 SEL)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) 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] 2 264,5 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany przyswajalne [g] 324,4 Sód [mg] 569,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 suma cukrów prostych [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8
	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 ŻYT) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Mix sałat z burakiem 10 g Ser żółty Moński 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa solferino <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Śledź w sosie śmietanowym <sup>^</sup> 1 Por (7 BIA, 10 GOR) Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Pasta z sera i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 781,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany przyswajalne [g] 320,6 Sód [mg] 1 565,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 118,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 UCK

2025-03-05 środa	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) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa solferino^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Marchewka gotowana oprószana^ 120 g (1 GLU) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,3 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany przyswajalne [g] 310,1 Sód [mg] 931 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 108,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9
	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 czerwona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Ser żółty Mońki 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa solferino^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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 zielony 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 762,7 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany przyswajalne [g] 337,2 Sód [mg] 1 179 Błonnik pokarmowy [g] 57,5 suma cukrów prostych [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9
2025-03-06 czwartek	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) Papryka żółta 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 rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Żurek z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Udziec z indyka pieczony^ 80 g Buraczki gotowane oprószane^ 120 g (1 GLU) 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 945,1 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany przyswajalne [g] 377,5 Sód [mg] 1 417,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2
	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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa 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 Buraczki gotowane oprószane^ 120 g (1 GLU) 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	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 775,9 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany przyswajalne [g] 360,4 Sód [mg] 922,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 96,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 UCK

2025-03-06 czwartek	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 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 rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleisz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Żurek z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i koperku <sup>^</sup> 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,5 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany przyswajalne [g] 343,9 Sód [mg] 665,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 suma cukrów prostych [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3
	Podstawa Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 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 Papryka czerwona 50 g Ser żółty Mońki 40 g Pomarańcza 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	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana <sup>^</sup> 120 g (1 GLU) 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 zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 680,8 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany przyswajalne [g] 345,9 Sód [mg] 1 515,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 suma cukrów prostych [g] 107,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 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) Pomarańcza 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	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana <sup>^</sup> 120 g (1 GLU) 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583,7 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany przyswajalne [g] 344,8 Sód [mg] 901,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 107,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekowita 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) Pomarańcza 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	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 120 g (10 GOR) Kompot owocowy <sup>^</sup> 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 zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,6 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany przyswajalne [g] 348,2 Sód [mg] 1 013,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 suma cukrów prostych [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 UCK

2025-03-08 sobota	Podstawa Dzieci UCK	Kasza manna gotowana 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> ) 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> ) Jabłko Gala 1szt 1 szt Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Surówka bułgarska <sup>^</sup> 120 g ( <b>10 GOR</b> ) sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta chrzanowa 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Szynka Grzegorza Bieleś 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,9 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany przyswajalne [g] 324,3 Sód [mg] 623,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Kasza manna gotowana 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> ) Jabłko Gala 1szt 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane 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> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>1 GLU</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g ( <b>ROS</b> ) sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i zielonej pietruszki <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleś 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,7 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany przyswajalne [g] 317,2 Sód [mg] 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Gala 1szt 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka bułgarska <sup>^</sup> 120 g ( <b>10 GOR</b> ) sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta chrzanowa 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Szynka Grzegorza Bieleś 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,4 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany przyswajalne [g] 340,9 Sód [mg] 616,3 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 suma cukrów prostych [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 UCK

2025-03-09 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 (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> ) Kapusta biała duszona <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bieleesz 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> )	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,3 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany przyswajalne [g] 270,1 Sód [mg] 1 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,5
	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 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 (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> ) Kalafior gotowany 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bieleesz 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 cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,5 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany przyswajalne [g] 262,9 Sód [mg] 1 028,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,9
	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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) 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 (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 białej <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleesz 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> )	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,7 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany przyswajalne [g] 284,9 Sód [mg] 658,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 suma cukrów prostych [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6