

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-02 poniedziałek	Podstawa Dzieci UCK	Zacierka 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) 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) Brzoskwinia 1 szt Ser żółty Maluta 40 g (7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Óli 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 z marchewki i jabłka^ 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 zielona 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 750,5 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany przyswajalne [g] 343,2 Sód [mg] 873,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 suma cukrów prostych [g] 126,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Zacierka 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 Brzoskwinia 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Óli 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 z marchewki i jabłka^ 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,2 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany przyswajalne [g] 332 Sód [mg] 569,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 120,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4
	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) 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) Brzoskwinia 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Óli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony^ 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka^ 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 zielona 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 562,5 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany przyswajalne [g] 339,6 Sód [mg] 642,7 Błonnik pokarmowy [g] 62,1 suma cukrów prostych [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 UCK

2024-09-03 wtorek	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 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 żółta 50 g	Zupa pieczarkowa 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 455,8 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany przyswajalne [g] 350,8 Sód [mg] 645,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 120,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9
	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 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 597,5 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany przyswajalne [g] 351,7 Sód [mg] 396 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 124,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6
	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 żółta 50 g	Zupa pieczarkowa 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 530,7 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany przyswajalne [g] 343 Sód [mg] 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 59,4 suma cukrów prostych [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4
2024-09-04 środa	Podstawa Dzieci UCK	Kasza manna gotowana 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 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 marchewką 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami. [^] Dieta 350 ml (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	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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 496 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany przyswajalne [g] 324,5 Sód [mg] 734,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 104,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 UCK

2024-09-04 środa	Łatwostrawna Dzieci UCK	Kasza manna gotowana 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 Jabłko 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat z marchewką 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Fasolka szparagowa zielona^ 120 g Bitka schabowa gotowana w sosie własnym^ 80 g (1 GLU)	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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 502,3 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany przyswajalne [g] 331,2 Sód [mg] 491,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 111 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5
	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 Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat z marchewką 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (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 w sosie własnym^ 80 g (1 GLU)	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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,8 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany przyswajalne [g] 336,9 Sód [mg] 366,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 suma cukrów prostych [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3
2024-09-05 czwartek	Podstawa Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) 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 rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Udko 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	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 287,3 Białko ogółem [g] 157,3 Tłuszcz [g] 112,1 Węglowodany przyswajalne [g] 362,7 Sód [mg] 871 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 suma cukrów prostych [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 UCK

2024-09-05 czwartek	Łatwostrawna Dzieci UCK	Płatki owsiane gotowane 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 Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Udko pieczone bez skóry^ 1 Por Szpinak. 120 g (7 BIA, 7 MLE)	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	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 977,6 Białko ogółem [g] 139,3 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany przyswajalne [g] 324,4 Sód [mg] 543,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml 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 Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 720,2 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany przyswajalne [g] 299,9 Sód [mg] 455 Błonnik pokarmowy [g] 47 suma cukrów prostych [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7
	Podstawa Dzieci UCK	Kasza manna gotowana 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 Mlekovita 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa 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) Brukselka^ 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 643,4 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany przyswajalne [g] 327,9 Sód [mg] 915,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 109,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Kasza manna gotowana 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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 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) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany przyswajalne [g] 337,4 Sód [mg] 640,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 109,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 UCK

2024-09-06 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa 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) Surówka coleslaw [^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 727,9 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany przyswajalne [g] 360,1 Sód [mg] 578,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,9 suma cukrów prostych [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3
2024-09-07 sobota	Podstawa Dzieci UCK Płatki 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) 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 burakiem 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 szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Sałatka z buraków i ogórków konserwowych [^] 120 g (10 GOR) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta z sera i rzodkiewki [^] 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	Babeczka czekoladowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany przyswajalne [g] 269,4 Sód [mg] 903,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4
2024-09-07 sobota	Łatwostrawna Dzieci UCK Płatki 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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix sałat z burakiem 10 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) Ryż gotowany 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Buraczki gotowane oprószane [^] 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	Babeczka czekoladowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,1 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany przyswajalne [g] 317 Sód [mg] 723,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 109,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 UCK

2024-09-07 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 burakiem 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Papryka żółta 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka bułgarska [^] 120 g (10 GOR) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki [^] 60 g (7 BIA , 7 MLE) 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] 2 271,1 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany przyswajalne [g] 306 Sód [mg] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 suma cukrów prostych [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2
2024-09-08 niedziela	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) 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 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) Mizeria z ogórków [^] 120 g (7 BIA) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA , 7 MLE) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,6 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany przyswajalne [g] 324,1 Sód [mg] 595,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 102,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5
2024-09-08 niedziela	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) 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 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) Brokuły gotowane. [^] 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA , 7 MLE) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 646,3 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany przyswajalne [g] 323,4 Sód [mg] 332 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 103 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 UCK

2024-09-08 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 Jabłko 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Öli 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) Mizeria z ogórków^ 120 g (7 BIA) Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleisz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA , 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA , 7 MLE)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 757,5 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany przyswajalne [g] 341,2 Sód [mg] 227,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 suma cukrów prostych [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3
----------------------	---------------------	---	---	---	---	--	--