

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-19 poniedziałek	Podstawa Dzieci UCK	Platki 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) 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 kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy z serem, cynamonem i rodzynkami^ 300 g (7 BIA, 1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ) Surówka marchewka z ananasem^ 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 czerwona 50 g	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 798</b> <b>Białko ogółem [g] 130,4</b> <b>Tłuszcz [g] 86,1</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 333</b> <b>Sód [mg] 1 027,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 103</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5</b>
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki 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 Brzoskwinia 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron z serem, cynamonem i rodzynkami^ 300 g (7 BIA, 1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ) Surówka marchewka z ananasem^ 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	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 767,7</b> <b>Białko ogółem [g] 119,8</b> <b>Tłuszcz [g] 78,1</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 358,9</b> <b>Sód [mg] 601,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 103,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1</b>
	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 kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) 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)	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 czerwona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,6</b> <b>Białko ogółem [g] 117,2</b> <b>Tłuszcz [g] 66,7</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 324,8</b> <b>Sód [mg] 743,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 59,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 UCK

2024-08-20 wtorek	Podstawa Dzieci UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Puree z groszku i świeżej mięty <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 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 kiszony 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 561,5 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany przyswajalne [g] 363,5 Sód [mg] 564,1 Błonnik pokarmowy [g] 45 suma cukrów prostych [g] 117,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Puree z groszku i świeżej mięty <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 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 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] 2 703,2 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany przyswajalne [g] 364,3 Sód [mg] 314,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 121,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1
	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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 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 Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,8 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany przyswajalne [g] 337,7 Sód [mg] 272,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 suma cukrów prostych [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6
2024-08-21 środa	Podstawa Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt śliwka 2 szt Mix sałat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Kapusta czerwona duszona <sup>^</sup> 120 g (10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 594,9 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany przyswajalne [g] 334,1 Sód [mg] 757,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 97,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 UCK

2024-08-21 środa	Łatwostrawna Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix sałat z burakiem 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> Dieta 350 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Fasolka szparagowa zielona <sup>^</sup> 120 g bitka schabowa gotowana w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 518,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 74 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 326,5 <b>Sód [mg]</b> 497,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,8
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) śliwka 2 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix sałat z burakiem 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> Dieta 350 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 120 g (10 <b>GOR</b> ) bitka schabowa gotowana w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 631,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 344,3 <b>Sód [mg]</b> 425 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,3
2024-08-22 czwartek	Podstawa Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Gruszka 150 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g Pomidory cherry 50 g	Żurek z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Udko pieczone . 1 Por (1 <b>GLU</b> ) Sałatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli <sup>^</sup> 120 g (10 <b>GOR</b> )	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 <b>BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 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 cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Babeczka czekoladowa 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 765,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 145,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 307,9 <b>Sód [mg]</b> 807,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 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, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Banan 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Udko pieczone bez skóry <sup>^</sup> 1 Por Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b> )	Pasta z sera i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 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 cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Babeczka czekoladowa 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 547,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 148,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 294,8 <b>Sód [mg]</b> 664,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 UCK

2024-08-22 czwartek	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Gruszka 150 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry <sup>^</sup> 1 Por Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 120 g	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 Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571,2 Białko ogółem [g] 134,9 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany przyswajalne [g] 300 Sód [mg] 430,5 Błonnik pokarmowy [g] 45 suma cukrów prostych [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3
	Podstawa Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</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 Ostrowia 40 g (7 <b>MLE</b> ) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko jaglane Frank&Óli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami. <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 posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Salatka z marynowanych warzyw <sup>^</sup> 120 g Galaretki Zott 175g 1 szt	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 zielona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481,4 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany przyswajalne [g] 341,9 Sód [mg] 1 061,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 118 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4
2024-08-23 piątek	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</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> ) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko jaglane Frank&Óli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta. <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 posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kalań gotowany. <sup>^</sup> 120 g Galaretki Zott 175g 1 szt Sos pomidorowy z koperkiem 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,3 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany przyswajalne [g] 340,3 Sód [mg] 914,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 113,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3
	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> ) Jabłko Idared 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko jaglane Frank&Óli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta. <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 posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Salatka z marynowanych warzyw <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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 zielona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,1 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany przyswajalne [g] 373,7 Sód [mg] 480,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 suma cukrów prostych [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 UCK

2024-08-24 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) 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) Nektaryna 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka żółta 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Galaretki Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka bułgarska^ 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i rzodkiewki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,9 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany przyswajalne [g] 306,7 Sód [mg] 1 016 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8
	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) Nektaryna 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix sałat z marchewką 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Galaretki Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g bukiet warzyw gotowany^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,1 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany przyswajalne [g] 319,9 Sód [mg] 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 111 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Pomidory cherry 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) Nektaryna 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix sałat z marchewką 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka żółta 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka bułgarska^ 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleś 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)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,7 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany przyswajalne [g] 319,7 Sód [mg] 650,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 UCK

2024-08-25 niedziela	Podstawa Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 120 g (10 <b>GOR</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 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 Papryka czerwona 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 730,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 325,3 <b>Sód [mg]</b> 719,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 103,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,4
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 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, 7 MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Szpinak 120 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 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> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 678,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 319,3 <b>Sód [mg]</b> 457,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,9
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ketchup 25g 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego <sup>^</sup> 120 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 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 Papryka czerwona 50 g Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 787,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 337,7 <b>Sód [mg]</b> 351,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,6