

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-24 poniedziałek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Papryka czerwona 50 g (10 GOR) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ)	Gruszka 150 g Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 200 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka marchewka z ananasem [^] 80 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 693,6 Białko ogółem [g] 58,9 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany przyswajalne [g] 214 Sód [mg] 858,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ) Pomidor [^] 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 200 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka marchewka z ananasem [^] 80 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 719,6 Białko ogółem [g] 62,1 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany przyswajalne [g] 213,7 Sód [mg] 349,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka czerwona 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Jajo sadzone 1 szt (3 JAJ) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka marchewka z ananasem [^] 80 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 603,1 Białko ogółem [g] 65 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany przyswajalne [g] 200,2 Sód [mg] 950,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6
	Podstawowa Dzieci Male UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Piątница 40 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 50 g (1 GLU) Mizeria z ogórków [^] 80 g (7 BIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 776,8 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany przyswajalne [g] 229,3 Sód [mg] 911,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 UCK

2024-06-25 wtorek	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Piątnica 40 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z grysikiem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Szpinak 80 g (7 BIA, 7 MLE) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy [^] 50 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nipol 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 690,7 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany przyswajalne [g] 222,4 Sód [mg] 417,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7
	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Piątnica 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa z grysikiem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Mizeria z ogórków [^] 80 g (7 BIA) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy [^] 50 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nipol 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 438,6 Białko ogółem [g] 61,2 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany przyswajalne [g] 169,8 Sód [mg] 992 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5
2024-06-26 środa	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Morela 2 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa botwinka [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym [^] 60 g (1 GLU) Surówka bułgarska [^] 80 g (10 GOR) Kasza gryczana gotowana 120 g	Schab Grzegorza Bielez 30 g (6 SOJ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka czerwona 50 g (10 GOR)	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 699,4 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany przyswajalne [g] 213,9 Sód [mg] 992,9 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) Pomidor [^] 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa botwinka [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Wątróbka drobiowa gotowana 60 g Brokuły gotowane [^] 80 g Kasza jęczmienna gotowana 120 g (1 GLU)	szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Schab Grzegorza Bielez 30 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 717,6 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany przyswajalne [g] 201,8 Sód [mg] 428,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 UCK

2024-06-26 środa	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa botwinka [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 60 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Surówka bułgarska [^] 80 g (10 GOR) Kasza gryczana gotowana 120 g	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka czerwona 50 g (10 GOR)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 698,2 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany przyswajalne [g] 198 Sód [mg] 850,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5
	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser żółty Ostrowia 30 g (7 MLE) Papryka zielona 100 g	Arbuz 150 g Kefir Mlekoop 1 szt (7 MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Surówka coleslaw [^] 80 g (7 MLE , 10 GOR)	Rzodkiewka 50 g Ser tostowy Lactima 1 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,4 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany przyswajalne [g] 200,8 Sód [mg] 1 080,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieroński 30 g (7 BIA , 7 MLE) Pomidor [^] 100 g	Arbuz 150 g Kefir Mlekoop 1 szt (7 MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udko gotowane. 1 Por bukiet warzyw gotowany [^] 80 g	Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Twarożek z koperkiem 40 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,4 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany przyswajalne [g] 194,5 Sód [mg] 463,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23
	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieroński 30 g (7 BIA , 7 MLE) Papryka zielona 100 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko gotowane. 1 Por Kompot bez cukru 300 ml Surówka coleslaw [^] 80 g (7 MLE , 10 GOR)	Rzodkiewka 50 g Twarożek z koperkiem 40 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany przyswajalne [g] 214,1 Sód [mg] 1 072 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 UCK

2024-06-28 piątek	Podstawowa Dzieci Małe UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kakao bez cukru 200 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek waniliowy President 40 g	Brzoskwinia 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 150 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza oprószony [^] 60 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Groszek zielony gotowany [^] 80 g (ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,8 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany przyswajalne [g] 277,6 Sód [mg] 1 245,2 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6
	Łatwostrawna Dzieci Małe UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kakao bez cukru 200 ml (7 BIA, 7 MLE) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 40 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 150 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Groszek zielony gotowany [^] 80 g (ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 60 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 30 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,3 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany przyswajalne [g] 260,2 Sód [mg] 736,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 96,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1
	Cukrzyca Dzieci Małe UCK	Kakao bez cukru 200 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek naturalny Juliko 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 150 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 80 g Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 60 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 771,6 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany przyswajalne [g] 211,5 Sód [mg] 1 086,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7
2024-06-29 sobota	Podstawowa Dzieci Małe UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	kiwi 2 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 80 g (10 GOR) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 200 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA, 7 MLE) Wędzonka staropolska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 797,6 Białko ogółem [g] 62,4 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany przyswajalne [g] 233,9 Sód [mg] 904,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 UCK

2024-06-29 sobota	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 200 g (1 GLU , 9 SEL , ROS) Kompot bez cukru 300 ml Buraczki gotowane oprószone^ 80 g (1 GLU)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 898,6 Białko ogółem [g] 63,7 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany przyswajalne [g] 261,2 Sód [mg] 371,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5
	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 200 g (1 GLU , 9 SEL , ROS) Surówka z kapusty pekińskiej^ 80 g (10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 620,9 Białko ogółem [g] 59,4 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany przyswajalne [g] 200,2 Sód [mg] 856,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5
2024-06-30 niedziela	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU , 1 ZYT) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem^ 150 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 50 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem^ 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kapusta czerwona duszona z boczkiem^ 80 g (6 SOJ) Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Twarożek 40 g (7 BIA , 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 900,6 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany przyswajalne [g] 208,4 Sód [mg] 820,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem^ 150 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kalafior gotowany 80 g Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Twarożek 60 g (7 BIA , 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 799,6 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany przyswajalne [g] 194,6 Sód [mg] 199,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 UCK

2024-06-30 niedziela	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ŹY , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) kielbaska śląska Bieleś 2szt 1 Por (6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem [^] 150 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej [^] 80 g (10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ŹY , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Twarożek 40 g (7 BIA , 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 696 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany przyswajalne [g] 178,9 Sód [mg] 792,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5
----------------------	--------------------------	--	--	---	--	--	---