

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-08 poniedziałek	Podstawa Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane 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 Ogórek zielony 50 g filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Brzoskwinia 1 szt Ser żółty Maluta 40 g ( <b>7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Surówka marchewka z ananase <sup>m^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	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 Papryka czerwona 50 g	Babeczka czekoladowa 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 521,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,6 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 304,8 <b>Sód</b> [mg] 993,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 113,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 44
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane 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 Brzoskwinia 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 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> ) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Surówka marchewka z ananase <sup>m^</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	Babeczka czekoladowa 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 464,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,3 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 319,1 <b>Sód</b> [mg] 565,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 113,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 39,5
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Brzoskwinia 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet drobiowy gotowany 80 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka marchewka z ananase <sup>m^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 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 Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 531,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 120,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 352,6 <b>Sód</b> [mg] 782 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

2024-07-09 wtorek	Podstawa Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka zielona 50 g	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> Dieta 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny smażony 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Warzywa w sosie greckim <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> ) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 709 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany przyswajalne [g] 365,9 Sód [mg] 1 117,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 130 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> Dieta 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB</b> ) Warzywa w sosie greckim <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</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> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583,1 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany przyswajalne [g] 356,9 Sód [mg] 456,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 127,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4
	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> ) Schab na kartki Nikpol 40 g Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> Dieta 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> )	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 563,1 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany przyswajalne [g] 372,3 Sód [mg] 588,2 Błonnik pokarmowy [g] 49 suma cukrów prostych [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3
	Podstawa Dzieci UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Morela 2 szt Mix salat 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Rzodkiewka 50 g	Zupa solferino <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 250 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> ) Kapusta czerwona duszona <sup>^</sup> 120 g (10 <b>GOR</b> )	Serek naturalny Juliko 60 g Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 676,4 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany przyswajalne [g] 335,3 Sód [mg] 755,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 106,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

2024-07-10 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 Morela 2 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Rzodkiewka 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt bukiet warzyw gotowany^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) 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] 2 470,9 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany przyswajalne [g] 313,2 Sód [mg] 519,5 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 99,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7
	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 żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Jajo 1 szt (3 JAJ) Morela 2 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Rzodkiewka 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g 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] 2 464 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany przyswajalne [g] 308,3 Sód [mg] 362,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 suma cukrów prostych [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4
2024-07-11 czwartek	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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Nektaryna 150 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa z soczewicy^ 350 ml (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Fasolka szparagowa zielona^ 120 g (ROŚ)	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 kiszony 50 g (10 GOR)	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 164,2 Białko ogółem [g] 154,8 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany przyswajalne [g] 361,7 Sód [mg] 879,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9
	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) Pomidor^ 100 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 rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Udko gotowane bez skóry 1 Por Fasolka szparagowa zielona^ 120 g (ROŚ)	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] 2 924,6 Białko ogółem [g] 145,4 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany przyswajalne [g] 343,7 Sód [mg] 564,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

2024-07-11 czwartek	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) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Nektaryna 150 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko gotowane bez skóry 1 Por Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i koperku^ 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 kiszony 50 g (10 GOR)	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 984,6 Białko ogółem [g] 137,2 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany przyswajalne [g] 338,2 Sód [mg] 498,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 suma cukrów prostych [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1
	Podstawa Dzieci UCK Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 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 żółta 50 g Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza oprószony^ 100 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g Galaretki Zott 175g 1 szt	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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 543,2 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany przyswajalne [g] 322,7 Sód [mg] 1 082,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6
2024-07-12 piątek	Łatwostrawna Dzieci UCK Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 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 Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko brownie 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 parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana^ 120 g (1 GLU) Galaretki 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,2 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany przyswajalne [g] 334,9 Sód [mg] 849,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 103,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
	Cukrzyca Dzieci UCK Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko brownie 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 parowany 100 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,8 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany przyswajalne [g] 355,9 Sód [mg] 496,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 suma cukrów prostych [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

2024-07-13 sobota	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) 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 салат 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy gotowany 80 g Salatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli <sup>^</sup> 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i rzodkiewki <sup>^</sup> 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany przyswajalne [g] 315 Sód [mg] 642,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 96,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26
	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) Banan 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix салат 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy gotowany 80 g Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 120 g (1 GLU) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki <sup>^</sup> 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,1 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany przyswajalne [g] 339,7 Sód [mg] 407 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 122 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
	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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix салат 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy gotowany 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty białej <sup>^</sup> 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki <sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,5 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany przyswajalne [g] 315,4 Sód [mg] 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 suma cukrów prostych [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 UCK

2024-07-14 niedziela	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) 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 Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego^ 120 g (10 GOR) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,2 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany przyswajalne [g] 319,7 Sód [mg] 603,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 101,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki 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 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 Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Kalafior gotowany 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,8 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany przyswajalne [g] 308 Sód [mg] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 100,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9
	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) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt Jabłko 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 250 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego^ 120 g (10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,9 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany przyswajalne [g] 330,5 Sód [mg] 245,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 suma cukrów prostych [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9