

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-23 poniedziałek	Podstawa Dzieci UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Lumiko 40 g ( <b>7 BIA</b> ) szpinak baby 10 g Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Ryż brązowy z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami <sup>^</sup> 300 g ( <b>11 SEZ</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Papryka czerwona 50 Schab Cygański Dobra Marka 40 g Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,2</b> <b>Białko ogółem [g] 99,2</b> <b>Tłuszcz [g] 57,8</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 328,6</b> <b>Sód [mg] 1 521</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 126,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1</b>
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami <sup>^</sup> 300 g ( <b>11 SEZ</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,5</b> <b>Białko ogółem [g] 98,5</b> <b>Tłuszcz [g] 49,4</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 329,6</b> <b>Sód [mg] 504,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 122,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5</b>
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Papryka czerwona 50 Schab Cygański Dobra Marka 40 g Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,9</b> <b>Białko ogółem [g] 117</b> <b>Tłuszcz [g] 57,9</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 324,5</b> <b>Sód [mg] 905,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 57,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

2024-12-24 wtorek	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) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Roszponka 10 g Banan 1 szt	Papryka żółta 50 g Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)	Filet z karpia panierowany 100 g (1 GLU, 3 JAJ) Kapusta z grzybami 120 g Kompot z suszek-wigilia 300 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Barszcz czysty 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Strucla makowa 100 g Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,5 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany przyswajalne [g] 331,1 Sód [mg] 2 427,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 suma cukrów prostych [g] 108,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5
	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) Pomidor^ 100 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g Banan 1 szt	Pomidory cherry 50 g Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)	Filet z dorsza parowany 100 g Brokuły gotowane^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Barszcz czysty 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Ciasto jogurtowe 100 g Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,7 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany przyswajalne [g] 277,1 Sód [mg] 1 798,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 102,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6
	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) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Roszponka 10 g Jabłko Gala 1szt 1 szt	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)	Filet z dorsza parowany 100 g Surówka z kapusty kiszzonej^ 150 g Kompot z suszek-wigilia 300 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Barszcz czysty 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 659,6 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 42,4 Węglowodany przyswajalne [g] 228,2 Sód [mg] 1 883,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20
	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) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Mix sałat z burakiem 10 g Mandarynki 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Sernik 100 g Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Rolada wp z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kapusta czerwona duszona^ 120 g (10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Sałatka jarzynowa . 60 g (3 JAJ, 7 MLE, 10 GOR) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka zielona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 250,8 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 128,1 Węglowodany przyswajalne [g] 378,9 Sód [mg] 1 591,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 117,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

2024-12-25 środa	Łatwostrawna Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</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> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (6 <b>SOJ</b> ) Ketchup 25g 1 szt Mix sałat z burakiem 10 g Banan 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> )	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Sernik 100 g Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Kluski śląskie 200 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta <sup>^</sup> 60 g (9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 049,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 115 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 368,6 <b>Sód</b> [mg] 1 376,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 142,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 55,4
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (6 <b>SOJ</b> ) Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt Ketchup 25g 1 szt Mix sałat z burakiem 10 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Gruszka 150 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</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rolada wp z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 120 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta <sup>^</sup> 60 g (9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka zielona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 776,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,4 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 341,1 <b>Sód</b> [mg] 1 377,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36,2
	Podstawa Dzieci UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</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 Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g rukola 10 g Pomarańcza 150 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Piernik 100 g Pomidory cherry 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> ) Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 120 g ( <b>ROŚ</b> )	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</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 b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 976,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 128,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,7 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 400,5 <b>Sód</b> [mg] 783 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 92,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

2024-12-26 czwartek	Łatwostrawna Dzieci UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidory 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g rukola 10 g Jabłko Gala 1szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Piernik 100 g Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml bukiet warzyw gotowany^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	filet zapiekany Gizewski 40 g (6 SOJ) Pasta z sera i brokulu^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Bułka długa 50 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany przyswajalne [g] 325,5 Sód [mg] 966,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pyzdra szynkowa 40 g rukola 10 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Pomarańcza 150 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka meksykańska z kukurydzą^ 120 g (ROŚ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	filet zapiekany Gizewski 40 g (6 SOJ) Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym^ 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka czerwona 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,1 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany przyswajalne [g] 305,2 Sód [mg] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 suma cukrów prostych [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
2024-12-27 piątek	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 zielona 50 g Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) kiwi 2 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 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) Galaretka Zott 175g 1 szt Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nipol 40 g 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 czekoladowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,2 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany przyswajalne [g] 305,4 Sód [mg] 1 894,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 99,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9
	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 Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 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) Brokuły gotowane^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nipol 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	Babeczka czekoladowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany przyswajalne [g] 298,8 Sód [mg] 1 137,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 98,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

2024-12-27 piątek	Cukrzyca Dzieci UCK Kakao bez cukru 250 ml (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 Ser żółty Lumiko 40 g (7 BIA) kiwi 2 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 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 koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,5 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany przyswajalne [g] 345,4 Sód [mg] 1 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,9 suma cukrów prostych [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6
2024-12-28 sobota	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) Ogórek kiszony 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) Mandarynki 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Fasolka szparagowa z wody^ 120 g (ROŚ) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany przyswajalne [g] 288,7 Sód [mg] 699,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9
2024-12-28 sobota	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) 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 marchewką 10 g	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 jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Szpinak 120 g (7 BIA, 7 MLE) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,3 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany przyswajalne [g] 307,9 Sód [mg] 469 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 113,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 UCK

2024-12-28 sobota	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> ) 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> ) Mandarynki 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Mix sałat z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Salatka z marynowanych warzyw <sup>^</sup> 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> )	Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 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 Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany przyswajalne [g] 317,5 Sód [mg] 259,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 suma cukrów prostych [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29
	Podstawa Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml 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> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty białej <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )	Babeczka stracciatella 1 szt (1 <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 752,8 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany przyswajalne [g] 305,6 Sód [mg] 1 157,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Marchewka gotowana oprószana <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bieleśz 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> )	Babeczka stracciatella 1 szt (1 <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 747,1 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany przyswajalne [g] 305,6 Sód [mg] 925,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1
2024-12-29 niedziela	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (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> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Gruszka 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty białej <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,8 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany przyswajalne [g] 308,4 Sód [mg] 793,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3