

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-14 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) Jabłko Jonagold 1 szt 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	Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 771,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 346,7 <b>Sód [mg]</b> 865,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 147 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 54,2
	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 Jabłko Jonagold 1 szt 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	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 532,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 337,8 <b>Sód [mg]</b> 600,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 144,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,4
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 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	Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony^ 80 g ryż brązowy gotowany 200 g 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]</b> [kcal] 2 611,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 351,2 <b>Sód [mg]</b> 618,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 65,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-15 wtorek	Podstawa Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 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> ) 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 z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Groszek zielony gotowany <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</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 Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 714,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,3 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 368,2 <b>Sód</b> [mg] 1 024,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 119 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,2
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 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> ) 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> ) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Groszek zielony gotowany <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</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	Babeczka stracciatella 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 618,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,1 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 360,9 <b>Sód</b> [mg] 735,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 114,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,7
	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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt 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> ) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka colesław <sup>^</sup> 120 g (7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 420,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 63 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 337,2 <b>Sód</b> [mg] 677,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 59,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-16 środa	Podstawa 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> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> ) 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 Śliwka 2 szt^ 1 szt Mix sałat z burakiem 10 g Pызdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa solferino^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> ) Kapusta biała duszona^ 120 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 <b>SEL</b> )	Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Schab Grzegorza Bieleśz 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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 611,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 317,1 <b>Sód [mg]</b> 1 534,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1
	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 Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pызdra szynkowa 40 g Mix sałat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem krajanką^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Fasolka szparagowa z wody^ 120 g ( <b>ROS</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 <b>SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 244,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 274 <b>Sód [mg]</b> 853,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,5
	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 konserwowy . 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 Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Śliwka 2 szt^ 1 szt Pызdra szynkowa 40 g Mix sałat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa solferino^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty białej^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 <b>SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 536,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 107 <b>Tłuszcz [g]</b> 75 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 322,9 <b>Sód [mg]</b> 1 199,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-17 czwartek	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) 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) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 823,9 Białko ogółem [g] 151,7 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany przyswajalne [g] 320,3 Sód [mg] 1 195 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 95,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4
	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) Banan 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Udko pieczone bez skóry^ 1 Por Marchewka gotowana oprószana^ 120 g (1 GLU)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 749,6 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany przyswajalne [g] 317,1 Sód [mg] 932,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 120,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7
	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) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry^ 1 Por Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 704,3 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany przyswajalne [g] 306,6 Sód [mg] 401 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 suma cukrów prostych [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42
	Podstawa Dzieci UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g (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 pieczarkowa 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 z kapusty pekińskiej.^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Sos koperkowy . 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 Ogórek zielony 50 g	Babeczka czekoladowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,1 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany przyswajalne [g] 305,8 Sód [mg] 1 133,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-18 piątek	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml ( <b>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 Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony^ 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) bukiet warzyw gotowany^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Sos koperkowy . 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 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] [kcal] 2 299,8</b> <b>Białko ogółem [g] 117,6</b> <b>Tłuszcz [g] 58,2</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 305,6</b> <b>Sód [mg] 890,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 98,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2</b>
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pieczarkowa z makaronem^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony^ 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy . 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,2</b> <b>Białko ogółem [g] 105,7</b> <b>Tłuszcz [g] 60,9</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 330,5</b> <b>Sód [mg] 794,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 54,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 67,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29</b>
2024-10-19 sobota	Podstawa Dzieci UCK	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Gruszka 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Soczewica gotowana 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka bułgarska^ 120 g ( <b>10 GOR</b> ) sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta chrzanowa 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</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 Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,3</b> <b>Białko ogółem [g] 121,3</b> <b>Tłuszcz [g] 52</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 289,8</b> <b>Sód [mg] 618</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 97,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-19 sobota	Łatwostrawna Dzieci UCK	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Banan 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>1 GLU</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kalafior gotowany 120 g sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i brokoletu^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</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 Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,3 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany przyswajalne [g] 307,3 Sód [mg] 438,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 104,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml 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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Gruszka 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka bułgarska^ 120 g ( <b>10 GOR</b> ) sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta chrzanowa 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,1 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany przyswajalne [g] 309,6 Sód [mg] 254,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 suma cukrów prostych [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8
2024-10-20 niedziela	Podstawa Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabiko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g ( <b>1 GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Buraczki gotowane oprószane^ 120 g ( <b>1 GLU</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Papryka zielona 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 724,8 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany przyswajalne [g] 307 Sód [mg] 1 349,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 100,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 UCK

2024-10-20 niedziela	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> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 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> ) Bitka z szynki pieczona <sup>^</sup> 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bieleesz 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> )	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 652,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 103,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 302 <b>Sód</b> [mg] 1 093,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 100 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 49,3
	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> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>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 (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> ) Bitka z szynki pieczona <sup>^</sup> 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleesz 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 zielona 50 g Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 710,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 104 <b>Tłuszcz</b> [g] 101,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 317,4 <b>Sód</b> [mg] 672,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 46,1