

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-08 poniedziałek	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) ryż brązowy na sypko 200 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml	filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 083,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,2 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 281 <b>Sód</b> [mg] 1 454,5 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 59,3 suma cukrów prostych [g] 78,8 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 18,6
	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab Cygański Dobra Marka 30 g	kiwi 2 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem <sup>^</sup> 200 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	filet zapiekany Giżewski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 807,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 64,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 48 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 253,8 <b>Sód</b> [mg] 992,1 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 106,6 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 18,7
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt Schab Cygański Dobra Marka 30 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem <sup>^</sup> 200 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	filet zapiekany Giżewski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 790,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 66,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,2 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 247,4 <b>Sód</b> [mg] 467,6 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 105,7 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 18,2
	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Schab Cygański Dobra Marka 30 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) ryż brązowy gotowany 120 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	filet zapiekany Giżewski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 596,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 70,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 45,7 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 203 <b>Sód</b> [mg] 1 004,1 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 63,6 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 16,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 UCK

2024-04-09 wtorek	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Papryka św. 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Serek wiejski Mlekpol 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 150 g ( <b>10 GOR</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Szynka na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Antybaton Łowicz Choco Coco 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 010 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 273,3 <b>Sód [mg]</b> 1 482,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,3
	Podstawowa Dzieci Małe UCK	Zacierka na mleku . 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Serek wiejski Mlekpol 40 g	Banan 1 szt Kefir 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Soczewica gotowana 120 g Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 50 g ( <b>1 GLU</b> ) Brukselka z bułką tartą 80 g ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Ser biały plaster Bieruński 30 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Szynka na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 806,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 223,1 <b>Sód [mg]</b> 917 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6
	Łatwostrawna Dzieci Małe UCK	Zacierka na mleku . 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Serek wiejski Mlekpol 40 g	Banan 1 szt Kefir 1 szt ( <b>7 MLE</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza jeczienna gotowana 120 g ( <b>1 GLU</b> ) Kompot b.c. 300 ml Kalafior gotowany 80 g bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 50 ml ( <b>9 SEL</b> )	Szynka na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 622,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 218,5 <b>Sód [mg]</b> 398,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9
	Cukrzyca Dzieci Małe UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Serek wiejski Mlekpol 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 120 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g ( <b>10 GOR</b> ) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 50 ml ( <b>9 SEL</b> )	Szynka na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 534,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 65,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 190 <b>Sód [mg]</b> 976,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 UCK

2024-04-10 środa	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Miruna w jarzynach na parze 120 g (4 <b>RYB</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 150 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 448,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 93 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 306,7 <b>Sód [mg]</b> 1 300 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 61,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,8
	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> ) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Mandarynki 150 g Jogurt owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Filet z miruny smażony 60 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 80 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 30 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> ) cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 965,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 64,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 246,1 <b>Sód [mg]</b> 960,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> ) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 <b>RYB</b> , 9 <b>SEL</b> ) Brokuły gotowane <sup>^</sup> 80 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 908,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 67,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 61 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 241,8 <b>Sód [mg]</b> 419,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,4
	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 <b>RYB</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 80 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 40 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 722,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 62,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 206,3 <b>Sód [mg]</b> 862,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 UCK

2024-04-11 czwartek	Polóżnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy gotowany 80 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej^ 150 g (10 <b>GOR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> )	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 963,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 43,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 275,8 <b>Sód [mg]</b> 1 641,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6
	Podstawowa Dzieci Małe UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki b/ml^ 120 g Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 50 g Kapusta czerwona duszona z boczkiem^ 80 g (6 <b>SOJ</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Ser tostowy Lactima 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 640,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 74 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 209,1 <b>Sód [mg]</b> 1 260,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,3
	Łatwostrawna Dzieci Małe UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 50 g Sałatka z selera i jabłka sc 80 g (9 <b>SEL</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Twarożek 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 740,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 225,8 <b>Sód [mg]</b> 278,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,7
	Cukrzyca Dzieci Małe UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 120 g Filet drobiowy gotowany 50 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej^ 80 g (10 <b>GOR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Twarożek 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 543,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 70,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 195,7 <b>Sód [mg]</b> 1 223,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 UCK

2024-04-12 piątek	Polóżnice Cukrzyca	Kakao b/c 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 100 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 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka coleslaw <sup>^</sup> 150 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem b/gl b/ml 80 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,1 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany przyswajalne [g] 283,6 Sód [mg] 1 508,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 suma cukrów prostych [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5
	Podstawowa Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao b/c 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 truskawkowy Hej 40 g (7 MLE)	Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza smażony 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE) Groszek gotowany 80 g (ROŚ) Kompot b.c. 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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,7 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany przyswajalne [g] 252,4 Sód [mg] 1 126,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao b/c 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 <sup>^</sup> 100 g Serek truskawkowy Hej 40 g (7 MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE) Groszek gotowany 80 g (ROŚ) Kompot b.c. 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 b/c 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 836,2 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany przyswajalne [g] 235,6 Sód [mg] 609,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Kakao b/c 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 Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka coleslaw <sup>^</sup> 80 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot b.c. 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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 812,5 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany przyswajalne [g] 202,1 Sód [mg] 1 023,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 UCK

2024-04-13 sobota	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Papryka konserwowa 100 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 2szt 1 Por	Zupa kalafiorowa z grysiem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 967,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 78,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 262,2 <b>Sód</b> [mg] 1 838,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17,5
	Podstawowa Dzieci Male UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Papryka konserwowa 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> )	Mandarynki 2szt 1 Por Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa kalafiorowa z grysiem <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Wędzonka staropolska Kozłowski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 531,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 54,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 197,5 <b>Sód</b> [mg] 1 039,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,8
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> )	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa kalafiorowa z grysiem <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 635,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 60,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,6 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 219,3 <b>Sód</b> [mg] 211,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,4
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Papryka konserwowa 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 2szt 1 Por	Zupa kalafiorowa z grysiem <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 80 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 439,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 53,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,6 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 183,5 <b>Sód</b> [mg] 1 115,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 UCK

2024-04-14 niedziela	Polonizce Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kielbaska śląska 2szt 1 Por (6 <b>SOJ</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleisz 40 g Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 158,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,4 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 267,2 <b>Sód</b> [mg] 1 388,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,7 suma cukrów prostych [g] 60,9 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 24,8
	Podstawowa Dzieci Małe UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kielbaska śląska Bieleisz 2szt 1 Por (6 <b>SOJ</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 50 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleisz 30 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pasta chrzanowa 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 820,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 71,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,6 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 203,2 <b>Sód</b> [mg] 888,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 61 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 24,7
	Łatwostrawna Dzieci Małe UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kielbaska śląska 2szt 1 Por (6 <b>SOJ</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleisz 30 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Twarożek z koperkiem 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 686,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 71,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,5 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 192 <b>Sód</b> [mg] 220,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 56,1 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 23,4
	Cukrzyca Dzieci Małe UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kielbaska śląska Bieleisz 2szt 1 Por (6 <b>SOJ</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleisz 30 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Twarożek z koperkiem 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 692 <b>Białko</b> ogółem [g] 68,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,2 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 192,3 <b>Sód</b> [mg] 903,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 50 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 22,8