

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-10 poniedziałek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Papryka czerwona 50 g ( <b>10 GOR</b> ) filet zapiekany Giżewski 30 g ( <b>6 SOJ</b> )	Mandarynki 150 g Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ryż brązowy z musem truskawkowym <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 80 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 635,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 59,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 216,6 <b>Sód [mg]</b> 908,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 30 g ( <b>6 SOJ</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ryż z duszonymi truskawkami 200 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 80 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 672,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 61,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 227,8 <b>Sód [mg]</b> 395 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,7
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Papryka czerwona 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> ) filet zapiekany Giżewski 30 g ( <b>6 SOJ</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Jajo sadzone 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 80 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Ser biały plaster Bieuruński 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 bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 538,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 64 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 185,4 <b>Sód [mg]</b> 951 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,6
2024-06-11 wtorek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Serek wiejski Piątница 40 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot bez cukru 300 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 50 g ( <b>1 GLU</b> ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem <sup>^</sup> 80 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ser biały plaster Bieuruński 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 bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt 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] 1 770,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 231,3 <b>Sód [mg]</b> 952,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

2024-06-11 wtorek	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 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 Piątnica 40 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Marchew gotowana <sup>^</sup> 80 g bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 50 ml ( <b>9 SEL</b> )	Szynka na kartki Nipol 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 bez cukru 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	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] 1 653,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 67,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 223,4 <b>Sód [mg]</b> 388 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1
	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Serek wiejski Piątnica 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty czerwonej <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 Nipol 30 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 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] 1 497,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 62,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 180,2 <b>Sód [mg]</b> 1 037,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,6
2024-06-12 środa	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Papryka zielona 50 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> )	Morela 2 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym <sup>^</sup> 60 g ( <b>1 GLU</b> ) Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 80 g ( <b>7 BIA</b> ) Kasza gryczana gotowana 120 g	Schab Grzegorza Bielez 30 g ( <b>6 SOJ</b> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>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 bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 699,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 65,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 213,9 <b>Sód [mg]</b> 992,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Wątróbka drobiowa gotowana 60 g Brokuły gotowane <sup>^</sup> 80 g Kasza jęczmienna gotowana 120 g ( <b>1 GLU</b> )	szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Schab Grzegorza Bielez 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 40 g Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 729,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 201,8 <b>Sód [mg]</b> 428,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

2024-06-12 środa	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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> ) Papryka zielona 50 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 Jabłko 1 szt	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Wątróbka drobiowa gotowana 60 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 80 g (7 <b>BIA</b> ) Kasza gryczana gotowana 120 g	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 bez cukru 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] 1 698,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 66,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 198 <b>Sód</b> [mg] 850,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,5	
	Podstawowa Dzieci Male UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 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> ) Ser żółty Maluta 30 g (7 <b>MLE</b> )	Gruszka 150 g Kefir Mlekpól 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Filet drobiowy gotowany 50 g Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 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> )	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 bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 603,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 70,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 192,5 <b>Sód</b> [mg] 838,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,1	
	2024-06-13 czwartek	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 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> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Banan 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Filet drobiowy gotowany 50 g Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</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 bez cukru 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 Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 668,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 74,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 48 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 220,5 <b>Sód</b> [mg] 286,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,3
		Cukrzyca Dzieci Male UCK	Herbata bez cukru 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> ) 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 kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 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 bez cukru 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 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 bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 521,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 71 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 190,1 <b>Sód</b> [mg] 830,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

2024-06-14 piątek	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 200 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ogórek zielony 50 g Serek waniliowy President 40 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Arbuz . 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza oprószony <sup>^</sup> 60 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem <sup>^</sup> 80 g (1 GLU, ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g cukier 5g ADM 1 szt	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] 1 991,1 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany przyswajalne [g] 250,3 Sód [mg] 1 072,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 200 ml (7 BIA, 7 MLE) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek waniliowy President 40 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Arbuz . 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem <sup>^</sup> 80 g (1 GLU, ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 60 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 30 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	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] 1 868,8 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany przyswajalne [g] 236,9 Sód [mg] 572,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5
	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Kakao bez cukru 200 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek naturalny Juliko 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka coleslaw <sup>^</sup> 80 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 60 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 780,7 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany przyswajalne [g] 194,7 Sód [mg] 1 017,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33
2024-06-15 sobota	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	kiwi 2 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa kalafiorowa z grysikiem <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 80 g Łazanki z kapusty kiszzonej i łopatki wieprzowej <sup>^</sup> 200 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA, 7 MLE) Wędzonka staropolska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 795,4 Białko ogółem [g] 61,1 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany przyswajalne [g] 225,5 Sód [mg] 1 478,5 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

2024-06-15 sobota	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa kalafiorowa z grysiem^ 150 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 200 g (1 <b>GLU, 9 SEL, ROŚ</b> ) Kompot bez cukru 300 ml bukiet warzyw gotowany^ 80 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 646,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 54,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 213,1 <b>Sód [mg]</b> 363,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,3
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa z grysiem^ 150 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 200 g (1 <b>GLU, 9 SEL, ROŚ</b> ) Surówka z selera i jabłka^ 80 g (9 <b>SEL</b> ) Kompot bez cukru 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 473,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 55,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 175,4 <b>Sód [mg]</b> 1 144,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3
2024-06-16 niedziela	Podstawowa Dzieci Male UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Papryka konserwowa 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 <b>SOJ</b> ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem^ 150 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 50 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 120 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) brukselka 80 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Pasta chrzanowa 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 809,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 69 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 206,8 <b>Sód [mg]</b> 1 038,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,4
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 <b>SOJ</b> ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem^ 150 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 120 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Brokuły gotowane^ 80 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 712,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 197 <b>Sód [mg]</b> 214,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 UCK

2024-06-16 niedziela	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Papryka konserwowa 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por ( <b>6 SOJ</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem^ 150 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego^ 80 g ( <b>10 GOR</b> ) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 640,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 67 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 178,8 <b>Sód [mg]</b> 1 080,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23
----------------------	--------------------------	--	--	---	---	--	--