

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 UCK

| | | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|------------------------------|---|--|--|---|--|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-04-29 poniedziałek | Podstawowa Dzieci Male UCK | Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Gizewski 30 g (6 SOJ) | Mandarynki 150 g Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt | Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem [^] 200 g Surówka marchewka z ananase [^] 80 g Kompot bez cukru 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 7 MLE) | Schab Cygański Dobra Marka 30 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 602,4 Białko ogółem [g] 60,9 Tłuszcz [g] 42,2 Węglowodany przyswajalne [g] 222,9 Sód [mg] 1 021 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 |
| | Łatwostrawna Dzieci Male UCK | Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Gizewski 30 g (6 SOJ) Pomidor [^] 100 g | Jabłko 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt | Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem [^] 200 g Surówka marchewka z ananase [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 7 MLE) | Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 30 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 644,3 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany przyswajalne [g] 226,3 Sód [mg] 505,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 |
| | Cukrzyca Dzieci Male UCK | Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Gizewski 30 g (6 SOJ) | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt | Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka marchewka z ananase [^] 80 g Kompot bez cukru 300 ml | Schab Cygański Dobra Marka 30 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 732 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany przyswajalne [g] 200,9 Sód [mg] 1 061 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 |
| 2024-04-30 wtorek | Podstawowa Dzieci Male UCK | Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Mlekol 40 g | Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Buraczki gotowane oprószane [^] 80 g (1 GLU) Kasza gryczana gotowana 120 g | Szynka na kartki Nikpol 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 Papryka św. 50 g (10 GOR) | Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,3 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany przyswajalne [g] 245,2 Sód [mg] 1 109,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 UCK

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|---|---|---|---|--|---|
| 2024-04-30 wtorek | Łatwostrawna Dzieci Male UCK | Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Mlepol 40 g Pomidor [^] 100 g | Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Wątróbka drobiowa gotowana 80 g Kasza jeczmienna gotowana 100 g (1 GLU) Buraczki gotowane oprószone [^] 80 (1 GLU) | szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Szynka na kartki Nikpol 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml | Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 824,8 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany przyswajalne [g] 220,6 Sód [mg] 539,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 |
| | Cukrzyca Dzieci Male UCK | Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Mlepol 40 g | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt | Zupa kalarepowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 80 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka coleslaw [^] 80 g (7 MLE, 10 GOR) Kasza gryczana gotowana 200 g | Szynka na kartki Nikpol 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,3 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany przyswajalne [g] 221,2 Sód [mg] 1 156,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 |
| 2024-05-01 środa | Podstawowa Dzieci Male UCK | Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ZYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt miód królowa pszczoł 25g 1 szt | kiwi 2 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt Kołacz z jabłkami 100 g | Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kluski śląskie 120 g (1 GLU, 3 JAJ) Kompot bez cukru 300 ml Bitka gotowana z szynki 60 g Surówka bułgarska [^] 80 g (10 GOR) | Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Schab Grzegorza Bielez 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) 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 (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,9 Białko ogółem [g] 60,3 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany przyswajalne [g] 284,2 Sód [mg] 798 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 114,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 |
| | Łatwostrawna Dzieci Male UCK | Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt | Jabłko 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt Kołacz z jabłkami 100 g | Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kluski śląskie 120 g (1 GLU, 3 JAJ) Kompot bez cukru 300 ml bukiet warzyw gotowany [^] 80 g Bitka gotowana z szynki 50 g | Schab Grzegorza Bielez 30 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 40 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) 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 (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,7 Białko ogółem [g] 61,7 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany przyswajalne [g] 276,6 Sód [mg] 267 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 114,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 UCK

| | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------|--|--|--|---|--|---|
| 2024-05-01 środa | Cukrzyca Dzieci Mate UCK | Herbata bez cukru 300 ml 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) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR) | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt | Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kluski śląskie 120 g (1 GLU , 3 JAJ) Kompot bez cukru 300 ml Surówka bułgarska [^] 80 g (10 GOR) Bitka gotowana z szynki 50 g | Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 40 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 Roszponka 10 g | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 561,5 Białko ogółem [g] 54,3 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany przyswajalne [g] 189,4 Sód [mg] 753,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 |
| | Podstawowa Dzieci Mate UCK | Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser żółty Maluta 30 g (7 MLE) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) | Gruszka 150 g Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE) | Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Filet z dorsza oprószony [^] 60 g (1 GLU , 10 GOR) Groszek gotowany 80 g (ROŚ) | Rzodkiewka 50 g Ser tostowy Lactima 1 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 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 | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 795,1 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany przyswajalne [g] 213,6 Sód [mg] 1 111,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 |
| 2024-05-02 czwartek | Łatwostrawna Dzieci Mate UCK | Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA , 7 MLE) Pomidor [^] 100 | Banan 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE) | Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Filet z dorsza parowany 60 g Groszek gotowany 80 g (ROŚ) Sos koperkowy - dieta . 80 ml (7 BIA , 1 GLU) | Sałata lodowa 10 Pomidory koktajlowe 40 Twarożek 40 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 720,1 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany przyswajalne [g] 237,3 Sód [mg] 256,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 |
| | Cukrzyca Dzieci Mate UCK | Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA , 7 MLE) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g | Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Filet z dorsza parowany 60 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 80 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR) Sos koperkowy - dieta . 80 ml (7 BIA , 1 GLU) | Rzodkiewka 50 g Twarożek 40 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 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 | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 701,2 Białko ogółem [g] 67,9 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany przyswajalne [g] 222,1 Sód [mg] 1 158,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 UCK

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|---|--|---|---|---|--|
| 2024-05-03 piątek | Podstawowa Dzieci Małe UCK | Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Kakao bez cukru 200 ml (7 BIA , 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU , 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek waniliowy President 40 g | Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt Ciasto jogurtowe 100 | Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , ROŚ) Rolada wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Kluski śląskie 120 g (1 GLU , 3 JAJ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 80 g (6 SOJ) 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 | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 957 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany przyswajalne [g] 223,4 Sód [mg] 1 170,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 |
| | Łatwostrawna Dzieci Małe UCK | Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Kakao b/c 200 ml (7 BIA , 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 40 g | Jabłko 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt Ciasto jogurtowe 100 | Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) bitka schabowa gotowana 60 g Kluski śląskie 120 g (1 GLU , 3 JAJ) Marchew gotowana [^] 80 g 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 rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 905,2 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany przyswajalne [g] 229,5 Sód [mg] 502,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 |
| | Cukrzyca Dzieci Małe 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 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 jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) bitka schabowa gotowana 60 g Kluski śląskie 120 g (1 GLU , 3 JAJ) Surówka z kapusty czerwonej [^] 80 g (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 jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 828,9 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany przyswajalne [g] 204,8 Sód [mg] 998,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 |
| 2024-05-04 sobota | Podstawowa Dzieci Małe UCK | Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU , 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL) | Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Fasolka szparagowa z wody 80 g (ROŚ) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , ROŚ) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) | 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 cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 432,7 Białko ogółem [g] 54,6 Tłuszcz [g] 42,9 Węglowodany przyswajalne [g] 188,1 Sód [mg] 687,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 UCK

| | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|---|--|---|--|---|---|
| 2024-05-04 sobota | Łatwostrawna Dzieci Mate UCK | Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) | Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 200 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Szpinak. 80 g (7 BIA, 7 MLE) | Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g | Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 276 Białko ogółem [g] 54,3 Tłuszcz [g] 45,4 Węglowodany przyswajalne [g] 148,5 Sód [mg] 161,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 |
| | Cukrzyca Dzieci Mate UCK | Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g | Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 300 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka z selera i jabłka [^] 80 g (9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml | Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska 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 | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 228,2 Białko ogółem [g] 48,7 Tłuszcz [g] 41,5 Węglowodany przyswajalne [g] 143,6 Sód [mg] 801,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 |
| 2024-05-05 niedziela | Podstawowa Dzieci Mate UCK | Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt | Jabłko 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE) | Rosół z makaronem [^] 150 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 50 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 80 g (10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml | Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta chrzanowa 40 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,3 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany przyswajalne [g] 225 Sód [mg] 1 176,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 |
| | Łatwostrawna Dzieci Mate UCK | Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt | Jabłko 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE) | Rosół z makaronem [^] 150 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Kalafior gotowany 80 g Kompot bez cukru 300 ml | Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 773,3 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany przyswajalne [g] 210,9 Sód [mg] 231 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 UCK

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------|---|--|--|--|--|---|
| 2024-05-05 niedziela | Cukrzyca Dzieci: Małe UCK | Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ŹY , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt | Rosół z makaronem [^] 150 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 80 g (10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml | Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ŹY , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Twarożek z koperkiem 40 g (7 BIA , 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 716 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany przyswajalne [g] 195,5 Sód [mg] 1 200,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 |
|----------------------|---------------------------|---|--|--|--|--|---|