

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-07 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-02 wtorek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb pszenno-żytni 50 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek wiejski Włoszczowa 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 200 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g 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>ZYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek zielony 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] 1 700,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 54,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,7 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 212,1 <b>Sód</b> [mg] 1 482,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Serek wiejski Włoszczowa 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 200 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Pomidory koktajlowe 40 g Sałata lodowa 10 g Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	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] 1 683,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 57,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,2 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 204,9 <b>Sód</b> [mg] 575,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,7
	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>ZYT</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> ) Serek wiejski Włoszczowa 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami <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> ) ryż brązowy gotowany 120 g Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g 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>ZYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek zielony 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] 1 517,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 57,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,8 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 193,3 <b>Sód</b> [mg] 1 441,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,6
	Podstawowa Dzieci Male 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 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ZYT</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> )	Mandarynki 150 g Jogurt owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa gotowana w sosie własnym 60 g (1 <b>GLU</b> ) bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 80 g Kasza gryczana gotowana 120 g	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>ZYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	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] 1 731,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 76,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,3 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 212,1 <b>Sód</b> [mg] 911,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-07 UCK

2024-04-03 środa	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> ) Pomidor <sup>^</sup> 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> )	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa gotowana 60 g bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 80 g Kasza jęczmienna gotowana 120 g (1 <b>GLU</b> ) Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml (9 <b>SEL</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	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[kcal]</b> [kcal] 1 887,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 222,2 <b>Sód [mg]</b> 356,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,2
	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>ZYT</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 koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) bitka schabowa gotowana 60 g Kompot b.c. 300 ml Surówka meksykańska z kukurydza <sup>^</sup> 80 g ( <b>ROŚ</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kasza gryczana gotowana 120 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml (9 <b>SEL</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>ZYT</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 owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 693,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 194,2 <b>Sód [mg]</b> 870,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7
2024-04-04 czwartek	Podstawowa Dzieci Mate 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>ZYT</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> )	kiwi 2 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , <b>ROŚ</b> ) Ziemniaki b/ml <sup>^</sup> 120 g Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) 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> ) filet zapiekany Giżewski 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>ZYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 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 <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 587,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 69 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 206,6 <b>Sód [mg]</b> 850,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,9
	Łatwostrawna Dzieci Mate 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 <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> )	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Szpinak 80 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</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> ) filet zapiekany Giżewski 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 rukola 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[kcal]</b> [kcal] 1 538,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 199,4 <b>Sód [mg]</b> 256,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-07 UCK

2024-04-04 czwartek	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ÓZI</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 kiwi 2 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 120 g Gulasz z fileta dr. 80 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 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> ) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ÓZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 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 <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 523,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 70,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 191,7 <b>Sód [mg]</b> 828,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,2
	Podstawowa Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao b/c 200 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 40 g (7 <b>MLE</b> )	Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza smażony 60 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Groszek gotowany 80 g ( <b>ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ÓZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Groszek gotowany 80 g ( <b>ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml szpinak baby 10 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[kcal]</b> [kcal] 1 954,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 245,8 <b>Sód [mg]</b> 1 179 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao b/c 200 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek truskawkowy Hej 40 g (7 <b>MLE</b> )	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Groszek gotowany 80 g ( <b>ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 30 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	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[kcal]</b> [kcal] 1 769,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 228 <b>Sód [mg]</b> 673,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,1
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Kakao b/c 200 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ÓZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek zielony 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> ) Serek naturalny Juliko 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki posypane 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 Sos koperkowy . 60 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ÓZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 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[kcal]</b> [kcal] 1 692 <b>Białko ogółem [g]</b> 69 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 198,7 <b>Sód [mg]</b> 1 104,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-07 UCK

2024-04-06 sobota	Podstawowa Dzieci Małe UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 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)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) 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 b/c 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 657 <b>Białko ogółem [g]</b> 56 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 227,6 <b>Sód [mg]</b> 746,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,7
	Łatwostrawna Dzieci Małe UCK	Kasza kukurydziana gotowana 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)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem^ 120 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)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 651,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 60,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 51 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 220,5 <b>Sód [mg]</b> 236,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3
	Cukrzyca Dzieci Małe UCK	Herbata b/c 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 Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Surówka z selera i jabłka^ 80 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki posypane koperkiem^ 120 g (7 BIA, 7 MLE)	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 b/c 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 485,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 54,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 197 <b>Sód [mg]</b> 827 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,9
2024-04-07 niedziela	Podstawowa Dzieci Małe UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 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	Jabłko 1 szt Kefir 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 czerwonej^ 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 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 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 850,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 76 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 208,7 <b>Sód [mg]</b> 797,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-07 UCK

2024-04-07 niedziela	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 <b>BIA, 7 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, 7 MLE</b> ) kielbaska śląska Bieleśz 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, 9 SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Twarożek z koperkiem 40 g (7 <b>BIA, 7 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, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 764,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 200,3 <b>Sód [mg]</b> 258,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) kielbaska śląska Bieleśz 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, 9 SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 80 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 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> ) Twarożek z koperkiem 40 g (7 <b>BIA, 7 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, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 715,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 195,9 <b>Sód [mg]</b> 811 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8