

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-11-04 poniedziałek	Podstawa Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Pomarańcza 150 g Ser żółty Lumiko 40 g ( <b>7 BIA</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml ( <b>7 BIA, 9 SEL</b> ) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka żółta 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 645,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 319,6 <b>Sód [mg]</b> 1 647,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 122,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 52,5
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Gala 1szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 310,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 291,7 <b>Sód [mg]</b> 555,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,3
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Pomarańcza 150 g Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml ( <b>7 BIA, 9 SEL</b> ) Filet drobiowy gotowany 80 g Makaron razowy gotowany 200 g ( <b>1 GLU</b> ) Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka żółta 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 526,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 316,8 <b>Sód [mg]</b> 998,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 62,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 UCK

2024-11-05 wtorek	Podstawa Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka zielona 50 g	Zupa solferino <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Groszek zielony gotowany <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka czekoladowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,8 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany przyswajalne [g] 330,9 Sód [mg] 910 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 111,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Groszek zielony gotowany <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka czekoladowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,4 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany przyswajalne [g] 322,3 Sód [mg] 668,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 110,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Schab na kartki Nikpol 40 g Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka zielona 50 g	Zupa solferino <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka coleslaw <sup>^</sup> 120 g (7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ser biały plaster Biełuński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany przyswajalne [g] 365,5 Sód [mg] 684,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,1 suma cukrów prostych [g] 95,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7
2024-11-06 środa	Podstawa Dzieci UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 300 g Mix sałat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej. <sup>^</sup> 120 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml (9 <b>SEL</b> )	Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 777,7 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany przyswajalne [g] 344,6 Sód [mg] 1 138,9 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 123,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 UCK

2024-11-06 środa	Łatwostrawna Dzieci UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pызdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Kalafior gotowany 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,9 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany przyswajalne [g] 321,4 Sód [mg] 903,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 109,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Mandarynki 300 g Pызdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,8 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany przyswajalne [g] 339,7 Sód [mg] 767,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 suma cukrów prostych [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4
	Podstawa Dzieci UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) kiwi 2 szt rukola 10 g Szyńka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa z soczewicy. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>9 SEL, 10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g Kapusta kiszona duszona <sup>^</sup> 120 g ( <b>1 GLU</b> ) sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Ser tostowy Lactima 2 szt ( <b>7 BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka zielona 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,1 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany przyswajalne [g] 326,4 Sód [mg] 1 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 suma cukrów prostych [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 UCK

2024-11-07 czwartek	Łatwostrawna Dzieci UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g Brokuly gotowane <sup>^</sup> 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,6 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany przyswajalne [g] 320,4 Sód [mg] 1 012 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 107,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa z soczewicy. <sup>^</sup> 350 ml (9 SEL, 10 GOR) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany przyswajalne [g] 310,9 Sód [mg] 331,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 suma cukrów prostych [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1
2024-11-08 piątek	Podstawa Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g (7 MLE) Gruszka 150 g szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,6 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany przyswajalne [g] 324,7 Sód [mg] 1 241,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 102,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchew gotowana <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,4 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany przyswajalne [g] 327,3 Sód [mg] 1 030,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 111 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 UCK

2024-11-08 piątek	Cukrzyca Dzieci UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,4 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany przyswajalne [g] 350,4 Sód [mg] 827,8 Błonnik pokarmowy [g] 59,1 suma cukrów prostych [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3
2024-11-09 sobota	Podstawa Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Pomarańcza 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Buraczki gotowane oprószane^ 120 g (1 GLU) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,8 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany przyswajalne [g] 309,7 Sód [mg] 664,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 100,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6
2024-11-09 sobota	Łatwostrawna Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Buraczki gotowane oprószane^ 120 g (1 GLU) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta z sera i brokołu^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,4 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany przyswajalne [g] 332,9 Sód [mg] 395,5 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 126 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 UCK

2024-11-09 sobota	Cukrzyca Dzieci UCK Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Pomarańcza 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Salatka szwedzka 120 g (10 GOR) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,9 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany przyswajalne [g] 313,4 Sód [mg] 218,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 suma cukrów prostych [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9
2024-11-10 niedziela	Podstawa Dzieci UCK Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt kiwi 2 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kapusta biała duszona^ 120 g (1 GLU, 10 GOR) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ)	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 023,3 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 117,2 Węglowodany przyswajalne [g] 336,4 Sód [mg] 1 690,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,9
2024-11-10 niedziela	Łatwostrawna Dzieci UCK Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabiko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Fasolka szparagowa z wody^ 120 g (ROŚ) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ)	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 912,6 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 112,6 Węglowodany przyswajalne [g] 321,6 Sód [mg] 1 044,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 UCK

2024-11-10 niedziela	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ketchup 25g 1 szt kiwi 2 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty białej^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 797,3</b> <b>Białko ogółem [g] 105,9</b> <b>Tłuszcz [g] 105,2</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 326,8</b> <b>Sód [mg] 1 116,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 55,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1</b>
----------------------	---------------------	---	---	--	---	--	---