

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

|                         |                              | 1  | 2   | 3   | 5  | 6   | 7   |
|-------------------------|------------------------------|--|---|---|--|---|---|
|                         |                              | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad   | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA  |
| 2024-06-17 poniedziałek | Podstawowa Dzieci Male UCK   | Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE)<br>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)<br>Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT)<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>filet zapiekany<br>Gizewski 30 g (6 SOJ)           | Mandarynki 150 g<br>Jogurt owocowy<br>Mlekovita 1 szt         | Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)<br>Makaron razowy z truskawkami 200 g (7 BIA, 1 GLU)<br>Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 80 g<br>Kompot bez cukru 300 ml  | Schab Cygański<br>Dobra Marka 30 g<br>Ser biały plaster<br>Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)<br>Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Papryka św. 50 g (10 GOR)      | Ciastko jaglane<br>Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)<br>Mus owocowy<br>Agiberia <sup>^</sup> 1 szt         | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 671,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 66,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 45,7<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 221,9<br><b>Sód [mg]</b> 889,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,1   |
|                         | Łatwostrawna Dzieci Male UCK | Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE)<br>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)<br>Kajzerka 1 szt (1 GLU)<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>filet zapiekany<br>Gizewski 30 g (6 SOJ)<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g                           | Jabłko 1 szt<br>Jogurt owocowy<br>Mlekovita 1 szt             | Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)<br>Makaron z duszonymi truskawkami 200 g (1 GLU)<br>Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 80 g<br>Kompot b.c. 300 ml   | Pomidory koktajlowe 40 g<br>rukola 10 g<br>Schab Cygański<br>Dobra Marka 30 g<br>Ser biały plaster<br>Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)<br>Kajzerka 1 szt (1 GLU)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml                                    | Ciastko jaglane<br>Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)<br>Mus owocowy<br>Agiberia <sup>^</sup> 1 szt         | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 711,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 67,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 46,4<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 234,5<br><b>Sód [mg]</b> 370<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,2       |
|                         | Cukrzyca Dzieci Male UCK     | Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE)<br>Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 BIA)<br>filet zapiekany<br>Gizewski 30 g (6 SOJ) | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Jabłko 1 szt            | Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)<br>Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ)<br>Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE)<br>Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 80 g<br>Kompot bez cukru 300 ml | Schab Cygański<br>Dobra Marka 30 g<br>Ser biały plaster<br>Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE)<br>Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Papryka św. 50 g (10 GOR)      | Ciastko jaglane<br>Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)<br>Mus owocowy<br>Agiberia <sup>^</sup> 1 szt         | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 714,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 72,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 60,4<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 196,8<br><b>Sód [mg]</b> 1 025,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8 |
| 2024-06-18 wtorek       | Podstawowa Dzieci Male UCK   | Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE)<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT)<br>Rzodkiewka 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)<br>Serek wiejski Piątница 40 g<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt                                     | Banan 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa botwinka <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)<br>Kasza gryczana gotowana 120 g<br>Kompot bez cukru 300 ml<br>bitka schabowa duszona w sosie własnym 50 g (1 GLU)<br>Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 80 g (ROŚ, 10 GOR)             | Jajo 1 szt (3 JAJ)<br>Szynka na kartki<br>Nikpol 30 g<br>Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Roszponka 10 g | Ciastko kokosowe<br>Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)<br>Mus owocowy<br>Agiberia <sup>^</sup> 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 913,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 73<br><b>Tłuszcz [g]</b> 59,1<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 251,5<br><b>Sód [mg]</b> 936,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,9       |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

|                   |                              |  |  |   |   |   |   |
|-------------------|------------------------------|--|--|---|---|---|---|
| 2024-06-18 wtorek | Łatwostrawna Dzieci Male UCK | Zacierka na mleku .<br>150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru<br>300 ml<br>Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Serek wiejski Piątnica 40 g<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt  | Banan 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) | Zupa botwinka <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 120 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Kompot bez cukru 300 ml<br>Szpinak 80 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>bitka schabowa gotowana 50 g<br>Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 50 ml ( <b>9 SEL</b> )   | Szynka na kartki<br>Nikpol 30 g<br>Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Roszponka 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>cukier 5g ADM 1 szt  | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt          | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 763,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 71,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 51,2<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 236,3<br><b>Sód [mg]</b> 427,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8 |
|                   | Cukrzyca Dzieci Male UCK     | Herbata bez cukru 300 ml<br>Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )<br>Serek wiejski Piątnica 40 g  | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Jabłko 1 szt                     | Zupa botwinka <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Kasza gryczana gotowana 120 g<br>Kompot bez cukru 300 ml<br>Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 80 g ( <b>ROŚ, 10 GOR</b> )<br>bitka schabowa gotowana 50 g<br>Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 50 ml ( <b>9 SEL</b> )  | Szynka na kartki<br>Nikpol 30 g<br>Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>Roszponka 10 g                             | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt          | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 575<br><b>Białko ogółem [g]</b> 66,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 49<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 191,9<br><b>Sód [mg]</b> 1 017,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8   |
| 2024-06-19 środa  | Podstawowa Dzieci Male UCK   | Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Chleb zwykły 50 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony 50 g<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Schab kasztelana Chabura 30 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> )<br>miód królowa pszczoł 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt | Morela 2 szt<br>Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt                         | Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Kompot bez cukru 300 ml<br>Filet z miruny smażony 60 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 10 GOR</b> )<br>Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 80 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> )<br>Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Sos grecki- 30 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> ) | Szynka Grzegorza Bielez 30 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> )<br>Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Rzodkiewka 50 g<br>cukier 5g ADM 1 szt | Mus owocowo-warzywny Agiberia <sup>^</sup> 1 szt<br>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 919,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 64,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 65,6<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 237,6<br><b>Sód [mg]</b> 862,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,7 |
|                   | Łatwostrawna Dzieci Male UCK | Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Schab kasztelana Chabura 30 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> )<br>miód królowa pszczoł 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt    | Jabłko 1 szt<br>Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt                         | Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Kompot bez cukru 300 ml<br>Miruna w jarzynach na parze 60 g ( <b>4 RYB, 9 SEL</b> )<br>Brokuły gotowane <sup>^</sup> 80 g<br>Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )  | Szynka Grzegorza Bielez 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Serek naturalny Juliko 60 g<br>Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>szpinak baby 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>cukier 5g ADM 1 szt                           | Mus owocowo-warzywny Agiberia <sup>^</sup> 1 szt<br>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 843,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 67,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 60,4<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 229<br><b>Sód [mg]</b> 320,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,9   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

|                  |                            |  |   |   |   |   |   |   |
|------------------|----------------------------|--|---|---|---|---|---|---|
| 2024-06-19 środa | Cukrzyca Dzieci Mate UCK   | Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>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> )<br>Ogórek zielony 50 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )<br>Schab kasztelana<br>Chabura 30 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> ) | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Jabłko 1 szt  | Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 <b>RYB</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Kompot bez cukru 300 ml<br>Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 80 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) | Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Serek naturalny Juliko 40 g<br>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> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Rzodkiewka 50 g   | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Mus owocowo-warzywny Agiberia <sup>^</sup> 1 szt  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 635,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 60,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 57,4<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 190,5<br><b>Sód [mg]</b> 877,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9 |   |
|                  | Podstawowa Dzieci Mate UCK | Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Ser żółty Ostrowia 30 g (7 <b>MLE</b> )   | Gruszka 150 g<br>Kefir Mlekpól 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> )<br>Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Kompot bez cukru 300 ml<br>Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 80 g (7 <b>BIA</b> )                   | Ser tostowy Lactima 1 szt (7 <b>BIA</b> )<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> )<br>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> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>Salata lodowa 10 g  | Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt<br>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )   | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 660,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 73,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 61<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 184,6<br><b>Sód [mg]</b> 786<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1     |   |
|                  | 2024-06-20 czwartek        | Łatwostrawna Dzieci Mate UCK   | Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )   | Banan 1 szt<br>Kefir Mlekpól 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> )<br>Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Kompot bez cukru 300 ml<br>Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) | Twarożek 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Salata lodowa 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g  | Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt<br>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )   | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 784,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 78,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 59,4<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 221<br><b>Sód [mg]</b> 335,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,5 |
|                  |                            | Cukrzyca Dzieci Mate UCK   | Herbata bez cukru 300 ml<br>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> )<br>Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )<br>Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Gruszka 150 g   | Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Kasza pęczak gotowana 120 g<br>Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Kompot bez cukru 300 ml<br>Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 80 g (7 <b>BIA</b> )  | Twarożek 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> )<br>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> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>Salata lodowa 10 g | Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt<br>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )   | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 614,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 74,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 52,8<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 190<br><b>Sód [mg]</b> 837,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

|                   |                              |   |   |   |  |   |   |
|-------------------|------------------------------|---|---|---|--|---|---|
| 2024-06-21 piątek | Podstawowa Dzieci Male UCK   | Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Kakao bez cukru 200 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>Ogórek zielony 100 g<br>Serek truskawkowy<br>Hej 40 g (7 <b>MLE</b> ) | Arbuz . 150 g<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) | Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Filet z dorsza oprószony <sup>^</sup> 60 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Groszek zielony gotowany <sup>^</sup> 80 g ( <b>ROS</b> )<br>Kompot bez cukru 300 ml           | Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )<br>Schab Grzegorza Bielez 30 g (6 <b>SOJ</b> )<br>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> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Rzodkiewka 50 g   | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 898,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 77,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 63,7<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 233,3<br><b>Sód [mg]</b> 1 183<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4   |
|                   | Łatwostrawna Dzieci Male UCK | Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Kakao bez cukru 200 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Serek truskawkowy<br>Hej 40 g (7 <b>MLE</b> )   | Arbuz . 150 g<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) | Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Filet z dorsza parowany 60 g<br>Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Groszek zielony gotowany <sup>^</sup> 80 g ( <b>ROS</b> )<br>Kompot bez cukru 300 ml<br>Sos koperkowy . 60 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) | Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )<br>Schab Grzegorza Bielez 30 g (6 <b>SOJ</b> )<br>Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>rukola 10 g<br>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> )<br>Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 668<br><b>Białko ogółem [g]</b> 76,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 52,5<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 206,2<br><b>Sód [mg]</b> 661,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 70<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,6     |
|                   | Cukrzyca Dzieci Male UCK     | Kakao bez cukru 200 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>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> )<br>Ogórek zielony 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )<br>Serek naturalny Juliko 40 g   | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Jabłko 1 szt                      | Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Filet z dorsza parowany 60 g<br>Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 80 g<br>Kompot bez cukru 300 ml<br>Sos koperkowy . 60 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )             | Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )<br>Schab Grzegorza Bielez 30 g (6 <b>SOJ</b> )<br>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> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Rzodkiewka 50 g   | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 645,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 66,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 58,2<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 188,6<br><b>Sód [mg]</b> 1 081,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31   |
| 2024-06-22 sobota | Podstawowa Dzieci Male UCK   | Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> )   | kiwi 2 szt<br>Jogurt owocowy<br>Mlekovita 1 szt                         | Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Kompot bez cukru 300 ml<br>Marchew gotowana <sup>^</sup> 80 g<br>Wątróbka drobiowa gotowana 100 g<br>Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )  | Twarożek z pietruszką 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Wędzonka staropolska Kozłowski 30 g (6 <b>SOJ</b> )<br>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> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>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> )<br>Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 577,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 68,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 47,2<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 194,8<br><b>Sód [mg]</b> 855,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

|                      |                              |   |  |  |   |  |   |
|----------------------|------------------------------|---|--|--|---|--|---|
| 2024-06-22 sobota    | Łatwostrawna Dzieci Male UCK | Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Herbata b/c 300 ml<br>Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Szyunka z zagrody Chabura 30 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )   | Jabłko 1 szt<br>Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt       | Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Wątróbka drobiowa gotowana 60 g<br>Kompot b.c. 300 ml<br>Marchew gotowana <sup>^</sup> 80 g<br>Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )   | Twarożek z pietruszką 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Szyunka piastowska Kozłowski 30 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata b/c 300 ml<br>Roszponka 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g                         | Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt<br>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 565,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 64,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 46,6<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 200,6<br><b>Sód [mg]</b> 309,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9 |
|                      | Cukrzyca Dzieci Male UCK     | Herbata bez cukru 300 ml<br>Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )<br>Szyunka z zagrody Chabura 30 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )                                     | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Jabłko 1 szt   | Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Wątróbka drobiowa gotowana 100 g<br>Surówka z selera i jabłka <sup>^</sup> 80 g ( <b>9 SEL</b> )<br>Kompot bez cukru 300 ml<br>Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )         | Twarożek z pietruszką 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Szyunka piastowska Kozłowski 30 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Ogórek zielony 50 g    | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )<br>Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 608,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 72,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 47,9<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 197,5<br><b>Sód [mg]</b> 913,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 |
| 2024-06-23 niedziela | Podstawowa Dzieci Male UCK   | Ryż gotowany na mleku . 150 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Chleb zwykły 50 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por ( <b>6 SOJ</b> )<br>Ketchup 25g 1 szt<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt | Jabłko 1 szt<br>Kefir Mlekpól 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) | Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Bitka z szynki duszona w sosie własnym 50 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Surówka coleslaw <sup>^</sup> 80 g ( <b>7 MLE, 10 GOR</b> )<br>Kompot bez cukru 300 ml | Szyunka krucha z pieca Bieleśz 30 g<br>Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> )<br>Serek waniliowy President 40 g<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )<br>Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt         | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 930,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 70,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 83,6<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 215<br><b>Sód [mg]</b> 802,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2   |
|                      | Łatwostrawna Dzieci Male UCK | Ryż gotowany na mleku . 150 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidor <sup>^</sup> 100 g<br>Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por ( <b>6 SOJ</b> )<br>Ketchup 25g 1 szt<br>Dżem 1x25g Stovit 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt                      | Jabłko 1 szt<br>Kefir Mlekpól 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) | Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Bitka gotowana z szynki 50 g<br>Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 80 g<br>Kompot bez cukru 300 ml  | Szyunka krucha z pieca Bieleśz 30 g<br>Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Serek waniliowy President 40 g<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Salata lodowa 10 g<br>Pomidory koktajlowe 40 g<br>cukier 5g ADM 1 szt                           | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )<br>Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt         | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 730,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 70,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 67,3<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 204,7<br><b>Sód [mg]</b> 216<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 UCK

|                      |                           |   |  |   |   |  |   |
|----------------------|---------------------------|---|--|---|---|--|---|
| 2024-06-23 niedziela | Cukrzyca Dzieci: Małe UCK | Herbata bez cukru 300 ml<br>Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ŹY</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> )<br>Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>kielbaska śląska<br>Bielesz 2szt 1 Por (6 <b>SOJ</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )<br>Ketchup 25g 1 szt | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Jabłko 1 szt | Rosół z makaronem^ 150 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )<br>Bitka gotowana z szynki 50 g<br>Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )<br>Surówka coleslaw^ 80 g (7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )<br>Kompot bez cukru 300 ml | Szynka krucha z pieca Bielesz 30 g<br>Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ŹY</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> )<br>Serek naturalny Juliko 40 g<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> ) | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )<br>Mus owocowy<br>Agiberia^ 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 767,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 63,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 82,3<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 178,8<br><b>Sód [mg]</b> 810<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 49<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,1 |
|----------------------|---------------------------|---|--|---|---|--|---|