

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-18 poniedziałek	Podstawa Dzieci UCK	Kasza manna gotowana 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 filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU</b> ) Racuchy drożdżowe z jabłkiem 2 szt 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 615,2</b> <b>Białko ogółem [g] 103,6</b> <b>Tłuszcz [g] 75,3</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 359,6</b> <b>Sód [mg] 1 220,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 142,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1</b>
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Kasza manna gotowana 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 Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 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 z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Knedle z morelami z masłem i cukrem 350 g ( <b>7 BIA</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 542,9</b> <b>Białko ogółem [g] 90</b> <b>Tłuszcz [g] 80,9</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 343,1</b> <b>Sód [mg] 608,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 145,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5</b>
	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> ) 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> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU</b> ) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,2</b> <b>Białko ogółem [g] 114,3</b> <b>Tłuszcz [g] 64,4</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 338,3</b> <b>Sód [mg] 903,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 56,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 78,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-19 wtorek	Podstawa Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Ser żółty Lumiko 40 g (7 <b>BIA</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka zielona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB, 10 GOR</b> ) Brukselka. <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 240,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 313,6 <b>Sód [mg]</b> 1 280,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,3
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 7 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, 7 MLE</b> ) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB, 10 GOR</b> ) Groszek zielony gotowany <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA, 7 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 243,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 327,7 <b>Sód [mg]</b> 667,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8
	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, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Schab na kartki Nikpol 40 g Banan 1 szt Ser żółty Lumiko 40 g (7 <b>BIA</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka zielona 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z miruny pieczony 100 g (4 <b>RYB, 10 GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Sos grecki- 40 g (1 <b>GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA, 7 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 522 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 348,4 <b>Sód [mg]</b> 985,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 57,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4
2024-11-20 środa	Podstawa Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 <b>GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>GAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 150 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	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> Dieta 350 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> ) Kapusta czerwona duszona <sup>^</sup> 120 g (10 <b>GOR</b> ) 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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 673,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 323,3 <b>Sód [mg]</b> 1 130,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-20 środa	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Kalafior gotowany 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 529,5 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany przyswajalne [g] 314,5 Sód [mg] 963 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 113,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Pomarańcza 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 659,8 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany przyswajalne [g] 329,3 Sód [mg] 781,5 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 suma cukrów prostych [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2
2024-11-21 czwartek	Podstawa Dzieci UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt Roszponka 10 g Szynka na kartki Nikpol 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Udziec z indyka pieczony^ 80 g Surówka z kapusty białej^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) 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 Papryka czerwona 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,1 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany przyswajalne [g] 346,8 Sód [mg] 1 485 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 96,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-21 czwartek	Łatwostrawna Dzieci UCK	Makaron krajanka 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 Rozszponka 10 g Szynka na kartki Nikpol 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa 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 bukiet warzyw gotowany <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 (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany przyswajalne [g] 331,5 Sód [mg] 805,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 107,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4
	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) kiwi 2 szt Rozszponka 10 g Szynka na kartki Nikpol 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z kapusty białej <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 czerwona 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,5 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany przyswajalne [g] 344,2 Sód [mg] 756,2 Błonnik pokarmowy [g] 61 suma cukrów prostych [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4
2024-11-22 piątek	Podstawa Dzieci UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 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 Lumiko 40 g (7 BIA) 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	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 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) Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g (ROŚ) 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 zielona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,8 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany przyswajalne [g] 337,8 Sód [mg] 1 413,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 suma cukrów prostych [g] 112,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 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 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	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 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) Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g (ROŚ) 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	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526,8 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany przyswajalne [g] 341,2 Sód [mg] 1 179,1 Błonnik pokarmowy [g] 47 suma cukrów prostych [g] 119,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-22 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 żółty Lumiko 40 g (7 BIA) 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	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Salatka z marynowanych warzyw^ 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 zielona 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 563,7 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany przyswajalne [g] 355,5 Sód [mg] 1 195,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 suma cukrów prostych [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2
2024-11-23 sobota	Podstawa Dzieci UCK Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Mandarynki 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 pieczarkowa 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 Surówka coleslaw^ 120 g (7 MLE, 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) 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] 2 336,2 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany przyswajalne [g] 292,9 Sód [mg] 780,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9
2024-11-23 sobota	Łatwostrawna Dzieci UCK Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 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 selerowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jeczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Szpinak 120 g (7 BIA, 7 MLE) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta z sera i brokułu^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,2 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany przyswajalne [g] 309,3 Sód [mg] 476,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 109,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-23 sobota	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) Mandarynki 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 pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka coleslaw^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) 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) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany przyswajalne [g] 310,1 Sód [mg] 412,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 suma cukrów prostych [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8
2024-11-24 niedziela	Podstawa Dzieci UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka żółta 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 Jabłko Gala 1szt 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) Sałatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli^ 120 g (10 GOR) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 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] 2 948,5 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 118,7 Węglowodany przyswajalne [g] 317,9 Sód [mg] 1 487,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,5
2024-11-24 niedziela	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) 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 Jabłko Gala 1szt 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) Buraczki gotowane oprószane^ 120 g (1 GLU) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 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] 2 932,6 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 118,8 Węglowodany przyswajalne [g] 313,9 Sód [mg] 846,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 UCK

2024-11-24 niedziela	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Papryka żółta 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 Jabłko Gala 1szt 1 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 <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka bułgarska <sup>^</sup> 120 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 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 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 629,4 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany przyswajalne [g] 301,4 Sód [mg] 1 070,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 suma cukrów prostych [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6
----------------------	---------------------	--	---	--	---	--	---