

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	Podstawa Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 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 Jabłko Gala 1szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa pieczarkowa 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> ) Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g ( <b>ROŚ</b> ) 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> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Bułka długa 50 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 572,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 106 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 326,6 <b>Sód [mg]</b> 1 251,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka długa 50 g (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 Jabłko Gala 1szt 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa 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> ) Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g ( <b>ROŚ</b> ) 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> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Bułka długa 50 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 570,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 75 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 320,6 <b>Sód [mg]</b> 1 268,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,6
	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 Jabłko Gala 1szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa pieczarkowa 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> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 360,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 323,1 <b>Sód [mg]</b> 665,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 59,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 UCK

2024-11-12 wtorek	Podstawa 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> ) 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> ) Mandarynki 150 g Ser żółty Lumiko 40 g ( <b>7 BIA</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Ryż brązowy z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami <sup>^</sup> 300 g ( <b>11 SEZ</b> ) Surówka z marchewki i ananasa. <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</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 czerwona 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 380,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 336,7 <b>Sód [mg]</b> 1 184,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 114,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4
	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> ) 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 Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko brownie 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> ) Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami <sup>^</sup> 300 g ( <b>11 SEZ</b> ) Surówka z marchewki i ananasa. <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g 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 cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 379,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 344,2 <b>Sód [mg]</b> 370,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 119,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,9
	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 naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Mandarynki 150 g Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i ananasa. <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Schab Cygański Dobra Marka 40 g 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 Papryka czerwona 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 435,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 313,3 <b>Sód [mg]</b> 948,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 UCK

2024-11-13 środa	Podstawa Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Kapusta kiszona z grochem^ 120 g (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 6 SOJ) Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz Crunchy Orzech 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 840,1 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany przyswajalne [g] 352,3 Sód [mg] 1 478,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 139,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 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 Banan 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Szpinak 120 g (7 BIA, 7 MLE) 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] 2 620 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany przyswajalne [g] 334,6 Sód [mg] 1 177,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 132,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33
	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 zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Banan 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty kiszonej^ 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] 2 649,4 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany przyswajalne [g] 319,2 Sód [mg] 887,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 suma cukrów prostych [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6
	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 zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 300 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Mizeria z ogórków^ 120 g (7 BIA)	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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 742,3 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany przyswajalne [g] 320,3 Sód [mg] 1 527,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 111 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 UCK

2024-11-14 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 Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 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 ziemniaczana <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 Udko pieczone bez skóry <sup>^</sup> 1 Por bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 120 g	Serek naturalny Juliko 60 g (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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,8 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany przyswajalne [g] 317,2 Sód [mg] 898,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 99,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry <sup>^</sup> 1 Por Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 120 g (7 BIA)	Serek naturalny Juliko 60 g (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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 829,2 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany przyswajalne [g] 331,8 Sód [mg] 783,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 suma cukrów prostych [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9
2024-11-15 piątek	Podstawa Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) 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	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 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 pora i jabłka <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Galaretka Zott 175g 1 szt Sos pomidorowy z koperkiem 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 żółta 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 829,2 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany przyswajalne [g] 324,1 Sód [mg] 1 126,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 113 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 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	Barszcz czerwony z ziemniakami <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) Marchew gotowana <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Sos pomidorowy z koperkiem 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] 2 392,5 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany przyswajalne [g] 325,3 Sód [mg] 892,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 115,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 UCK

2024-11-15 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 Bieński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 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	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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 żółta 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,6 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany przyswajalne [g] 356,1 Sód [mg] 1 055 Błonnik pokarmowy [g] 62 suma cukrów prostych [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1
2024-11-16 sobota	Podstawa Dzieci UCK Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieński 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 czerwona 50 g	Zupa koperkowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Galaretki Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka bułgarska^ 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym^ 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) 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	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,6 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany przyswajalne [g] 288,4 Sód [mg] 597,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1
2024-11-16 sobota	Łatwostrawna Dzieci UCK Zacierka 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 Bieński 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 koperkowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Galaretki Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kalań gotowany 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i brokoletu^ 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	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,7 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany przyswajalne [g] 323,1 Sód [mg] 337,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 109,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 UCK

2024-11-16 sobota	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Mix salat z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka czerwona 50 g	Zupa koperkowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka bułgarska <sup>^</sup> 120 g (10 <b>GÖR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 <b>SOJ</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	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,5 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany przyswajalne [g] 292,6 Sód [mg] 222,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 suma cukrów prostych [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7
2024-11-17 niedziela	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> ) 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> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Gruszka 150 g 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> ) Sałatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli <sup>^</sup> 120 g (10 <b>GOR</b> ) Galaretki Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )	Babeczka czekoladowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,6 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany przyswajalne [g] 281,9 Sód [mg] 1 036,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3
2024-11-17 niedziela	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> ) 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> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 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> ) Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b> ) Galaretki Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )	Babeczka czekoladowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 632,1 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 104,5 Węglowodany przyswajalne [g] 297 Sód [mg] 851,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 UCK

2024-11-17 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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Rozspanka 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 z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleisz 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 zielony 50 g Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 722,8 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany przyswajalne [g] 316,7 Sód [mg] 677,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 suma cukrów prostych [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7
----------------------	---------------------	--	---	---	--	--	---