

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-27 poniedziałek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor <sup>^</sup> 100 g filet zapiekany Gizewski 30 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem <sup>^</sup> 200 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 80 g Kompot bez cukru 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 7 MLE)	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 645,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 64,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 225,7 <b>Sód [mg]</b> 906,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,9 <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) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Gizewski 30 g (6 SOJ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem <sup>^</sup> 200 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 7 MLE)	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 30 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 675,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 67 <b>Tłuszcz [g]</b> 47 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 227,7 <b>Sód [mg]</b> 395,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,9
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Gizewski 30 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Jajo sadzone 2 szt (3 JAJ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 80 g Kompot bez cukru 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 744,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 203,7 <b>Sód [mg]</b> 1 028 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8
2024-05-28 wtorek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Piątница 40 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 50 g (1 GLU) Surówka bułgarska <sup>^</sup> 80 g (10 GOR)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 860,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 69,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 251,5 <b>Sód [mg]</b> 923,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 UCK

2024-05-28 wtorek	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Zacierka na mleku . 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Serek wiejski Piątnica 40 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Szpinak 80 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 50 ml ( <b>9 SEL</b> )	Szynka na kartki Nipol 30 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 794,6</b> <b>Białko ogółem [g] 73,2</b> <b>Tłuszcz [g] 50,5</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 244,1</b> <b>Sód [mg] 439,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 91,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8</b>
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Papryka św. 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Serek wiejski Piątnica 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Surówka bułgarska <sup>^</sup> 80 g ( <b>10 GOR</b> ) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 50 ml ( <b>9 SEL</b> )	Szynka na kartki Nipol 30 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 542,8</b> <b>Białko ogółem [g] 63,9</b> <b>Tłuszcz [g] 45,3</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 195,3</b> <b>Sód [mg] 1 023,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4</b>
2024-05-29 środa	Podstawowa Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> )	kiwi 2 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym <sup>^</sup> 60 g ( <b>1 GLU</b> ) Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 80 g ( <b>7 BIA</b> ) Kasza gryczana gotowana 120 g	Schab Grzegorza Bielez 30 g ( <b>6 SOJ</b> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 836,1</b> <b>Białko ogółem [g] 71,5</b> <b>Tłuszcz [g] 54</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 236,2</b> <b>Sód [mg] 988,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1</b>
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Wątróbka drobiowa gotowana 60 g bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 80 g Kasza jęczmienna gotowana 120 g ( <b>1 GLU</b> )	szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Schab Grzegorza Bielez 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 812,4</b> <b>Białko ogółem [g] 68,9</b> <b>Tłuszcz [g] 64,8</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 211,6</b> <b>Sód [mg] 355,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 UCK

2024-05-29 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> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Wątróbka drobiowa gotowana 60 g Kompot bez cukru 300 ml Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 80 g (7 <b>BIA</b> ) Kasza gryczana gotowana 120 g	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 40 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 730,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 66,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 204,2 <b>Sód</b> [mg] 892,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,2
	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Ser żółty Ostrowia 30 g (7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Gruszka 150 g Kefir Mlekpól 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Kolacz z jabłkami 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kluski śląskie 120 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Rolada wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem <sup>^</sup> 80 g (6 <b>SOJ</b> )	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 018,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 60 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,9 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 283,8 <b>Sód</b> [mg] 798 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 114,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,9
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Kolacz z jabłkami 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kluski śląskie 120 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g	Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Twarożek 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 066,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 61,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,6 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 276,6 <b>Sód</b> [mg] 267 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 114,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35,1
	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kluski śląskie 120 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 80 g (10 <b>GOR</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g	Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Twarożek 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ZYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml 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> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 559,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 54 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 189 <b>Sód</b> [mg] 753,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 UCK

2024-05-31 piątek	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 200 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Rogal maślany 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek waniliowy President 40 g	Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa kalafiorowa z grysiem <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza oprószony <sup>^</sup> 60 g ( <b>1 GLU, 10 GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Groszek gotowany 80 g ( <b>ROŚ</b> ) Kompot bez cukru 300 ml	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 026,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 256,8 <b>Sód [mg]</b> 1 120,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 200 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Rogal maślany 1 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek waniliowy President 40 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa kalafiorowa z grysiem <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Groszek gotowany 80 g ( <b>ROŚ</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 60 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 30 g Kajzerka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 880,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 240,2 <b>Sód [mg]</b> 611,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1
	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Kakao bez cukru 200 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Serek naturalny Juliko 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z grysiem <sup>^</sup> 150 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka coleslaw <sup>^</sup> 80 g ( <b>7 MLE, 10 GOR</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 60 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Schab na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 833,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 75 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 208 <b>Sód [mg]</b> 1 019,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2
2024-06-01 sobota	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Papryka św. 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Szynka z zagrody Chabura 30 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	kiwi 2 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g ( <b>10 GOR</b> ) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 200 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, ROŚ</b> )	Pasta z sera i rzodkiewki <sup>^</sup> 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Wędzonka staropolska Kozłowski 30 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 747,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 61,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 227 <b>Sód [mg]</b> 790,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 UCK

2024-06-01 sobota	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 200 g (1 GLU, 9 SEL, ROS) Kompot bez cukru 300 ml Marchew gotowana <sup>^</sup> 80 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 818,3 Białko ogółem [g] 62,1 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany przyswajalne [g] 254,6 Sód [mg] 254,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25
	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 200 g (1 GLU, 9 SEL, ROS) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g (10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Pasta z sera i rzodkiewki <sup>^</sup> 40 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 620,9 Białko ogółem [g] 59,4 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany przyswajalne [g] 200,2 Sód [mg] 856,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5
2024-06-02 niedziela	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 50 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE) Brokuły gotowane <sup>^</sup> 80 g Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek waniliowy President 40 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,2 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany przyswajalne [g] 222,6 Sód [mg] 842,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE) Brokuły gotowane <sup>^</sup> 80 g Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Serek waniliowy President 40 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 777,9 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany przyswajalne [g] 214,7 Sód [mg] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 UCK

2024-06-02 niedziela	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ŹZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 <b>SOJ</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem^ 150 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki posypane koperkiem^ 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego^ 80 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ŹZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Serek naturalny Juliko 40 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml 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> ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 737 <b>Białko ogółem [g]</b> 63,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 188,8 <b>Sód [mg]</b> 752,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,5
----------------------	--------------------------	--	--	---	--	--	--