

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	Podstawowa 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) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ) Pomidor [^] 100	Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 250 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml	Ogórek zielony 50 Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,8 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany przyswajalne [g] 252,4 Sód [mg] 993,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22
	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 Giżewski 30 g (6 SOJ) Pomidor [^] 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 250 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml	nukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 932,7 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany przyswajalne [g] 255,8 Sód [mg] 474,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ) Pomidor [^] 100	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 120 g Surówka z marchewki i jabłka [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml	Ogórek zielony 50 Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 540,3 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 44,1 Węglowodany przyswajalne [g] 193,6 Sód [mg] 961,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7
2024-03-26 wtorek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Piątница 40 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 120 g Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 50 g (1 GLU) Buraczki gotowane oprószane [^] 80 g (1 GLU)	Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA, 7 MLE) 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 b/c 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 [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 825,7 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany przyswajalne [g] 229,6 Sód [mg] 897,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

2024-03-26 wtorek	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Piątnica 40 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 120 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone [^] 80 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy [^] 50 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nipol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 707 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany przyswajalne [g] 220,1 Sód [mg] 382,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Piątnica 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 120 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z ogórka kiszzonego [^] 80 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy [^] 50 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nipol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 524,1 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany przyswajalne [g] 187,1 Sód [mg] 946,6 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2
2024-03-27 środa	Podstawowa Dzieci Male UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Filet z miruny smażony 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 10 GOR) Surówka z pora i jabłka [^] 80 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 30 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza Bielez 30 g (6 SOJ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,2 Białko ogółem [g] 67,3 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany przyswajalne [g] 266,6 Sód [mg] 868,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 121,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 RYB, 9 SEL) Brokuły gotowane [^] 80 g Ziemniaki z koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE)	szpinak baby 10 Pomidory koktajlowe 40 Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,1 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany przyswajalne [g] 256 Sód [mg] 325 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 117,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

2024-03-27 środa	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ÓZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 RYB , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 80 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE)	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ÓZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 697,6 Białko ogółem [g] 61 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany przyswajalne [g] 203,3 Sód [mg] 853,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8
	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieroński 30 g (7 BIA , 7 MLE) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	kiwi 2 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa solferino [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , ROŚ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem [^] 80 g (7 BIA , 1 GLU , ROŚ)	Rzodkiewka 50 g Ser tostowy Lactima 1 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ÓZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 706,4 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany przyswajalne [g] 221,8 Sód [mg] 1 139,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieroński 30 g (7 BIA , 7 MLE) Pomidor [^] 100	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Udko gotowane. 1 Por Szpinak 80 g (7 BIA , 1 GLU)	Salata lodowa 10 Pomidory koktajlowe 40 Twarożek 40 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 597,1 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany przyswajalne [g] 210,2 Sód [mg] 240,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3
	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ÓZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieroński 30 g (7 BIA , 7 MLE) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko gotowane. 1 Por Kompot b.c. 300 ml Surówka meksykańska z kukurydzą [^] 80 g (ROŚ , 10 GOR)	Rzodkiewka 50 g Twarożek 40 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ÓZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 678,4 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany przyswajalne [g] 221,3 Sód [mg] 1 096,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

2024-03-29 piątek	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 200 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ogórek zielony 50 g Serek waniliowy President 40 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Mandarynki 150 g Jogurt owocowy 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Śledź w sosie śmietanowym [^] 1 Por (7 BIA, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Ser biały plaster Bieruński 30 (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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,9 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany przyswajalne [g] 265,3 Sód [mg] 1 162,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 200 ml (7 BIA, 7 MLE) Rogal maślany 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 40 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Salatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Ser biały plaster Bieruński 30 (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,5 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany przyswajalne [g] 266,2 Sód [mg] 708,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 119,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2
	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Kakao b/c 200 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek naturalny Juliko 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Ser biały plaster Bieruński 30 (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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 692,7 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany przyswajalne [g] 198,9 Sód [mg] 1 008,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6
2024-03-30 sobota	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor [^] 100 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Twarożek 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem [^] 200 g Surówka marchewka z anansem [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA, 7 MLE) pasta śledziowa z ogórkiem 60 g (10 GOR) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 597,2 Białko ogółem [g] 59,1 Tłuszcz [g] 39,7 Węglowodany przyswajalne [g] 240,5 Sód [mg] 831,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 107,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

2024-03-30 sobota	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor^ 100 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt Twarożek 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem^ 200 g Surówka marchewka z ananasem^ 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA, 7 MLE) Pasta jarzynowo - rybna 60 g (7 BIA, 4 RYB, 7 MLE, 9 SEL) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 563 Białko ogółem [g] 59,1 Tłuszcz [g] 38,3 Węglowodany przyswajalne [g] 236,2 Sód [mg] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 104,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4
	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Twarożek 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 120 g Surówka marchewka z ananasem^ 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA, 7 MLE) pasta śledziowa z ogórkiem 60 g (10 GOR) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 438,6 Białko ogółem [g] 64,9 Tłuszcz [g] 37,1 Węglowodany przyswajalne [g] 198,4 Sód [mg] 929,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6
2024-03-31 niedziela	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ćwikla z chrzanem 25 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa biała parzona 140 g (1 GLU, 6 SOJ) Jajo 1 szt (3 JAJ) rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Pomarańcza 150 g Kefir 1 szt (7 MLE) Babka piaskowa 100 g	Rosół z makaronem^ 150 ml (1 GLU, 9 SEL) Rolada wp z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kluski śląskie 120 g (1 GLU, 3 JAJ) Kapusta czerwona duszona z boczkiem^ 80 g (6 SOJ) Kompot b.c. 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) Salatka jarzynowa . 60 g (3 JAJ, 7 MLE, 10 GOR, ROŚ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 100 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,4 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany przyswajalne [g] 230,1 Sód [mg] 1 718,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa biała parzona 140 g (1 GLU, 6 SOJ) Jajo 1 szt (3 JAJ) rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE) Babka piaskowa 100 g	Rosół z makaronem^ 150 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 50 g Kluski śląskie 120 g (1 GLU, 3 JAJ) Buraczki gotowane oprószane^ 80 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Salatka jarzynowa - dieta . 60 g (9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidor^ 100 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 804,2 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany przyswajalne [g] 218 Sód [mg] 613,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 UCK

2024-03-31 niedziela	Cukrzyca Dzieci Male UCK Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Cwikła z chrzanem 25 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbasa biała parzona 140 g (1 GLU , 6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Jajo 1 szt (3 JAJ) rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem [^] 150 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 50 g Kluski śląskie 120 g (1 GLU , 3 JAJ) Surówka z kapusty czerwonej [^] 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 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) Salatka jarzynowa - dieta . 60 g (9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 100 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 631,1 Białko ogółem [g] 61,8 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany przyswajalne [g] 192,4 Sód [mg] 1 536,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3
	Podstawowa Dzieci Male UCK Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb pszenno-żytni 50 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 7 MLE , 11 SEZ , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt Kołacz z jabłkami 100 g	Żurek z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Podudzie pieczone 1 szt (1 GLU) Surówka coleslaw [^] 80 g (7 MLE , 10 GOR)	Ser żółty Ostrowia 30 g (7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 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 b/c 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 782,6 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany przyswajalne [g] 324,5 Sód [mg] 1 173,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 141,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5
2024-04-01 poniedziałek	Łatwostrawna Dzieci Male UCK Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Bułka długa 50 g (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt Kołacz z jabłkami 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki z koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Pałka z kurczaka gotowana 2szt 1 Por Kalań gotowany 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Bułka długa 50 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 436,7 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany przyswajalne [g] 316,6 Sód [mg] 965,2 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 143,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1
	Cukrzyca Dzieci Male UCK Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Szynka na kartki Nikpol 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 120 g Pałka z kurczaka gotowana 2szt 1 Por Kompot b.c. 300 ml Surówka coleslaw [^] 80 g (7 MLE , 10 GOR) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 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 b/c 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 938,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany przyswajalne [g] 202,5 Sód [mg] 1 095,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5