

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-17 poniedziałek	Podstawa Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 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) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński [^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Ryż brązowy z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami [^] 300 g (11 SEZ) Surówka z marchewki i ananasa. [^] 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 853,8 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany przyswajalne [g] 375,4 Sód [mg] 1 461,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,9 suma cukrów prostych [g] 124,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 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) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami. [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami [^] 300 g (11 SEZ) Surówka z marchewki i ananasa. [^] 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,8 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany przyswajalne [g] 366,9 Sód [mg] 791,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 120,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8
	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) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński [^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony [^] 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i ananasa. [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592,3 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany przyswajalne [g] 338,2 Sód [mg] 619,8 Błonnik pokarmowy [g] 65,3 suma cukrów prostych [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 UCK

2025-03-18 wtorek	Podstawa Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Groszek zielony gotowany [^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) 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	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 600,9 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany przyswajalne [g] 353 Sód [mg] 951,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 108,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane 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) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Groszek zielony gotowany [^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 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	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,9 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany przyswajalne [g] 352,7 Sód [mg] 673,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 110,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej. [^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,3 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany przyswajalne [g] 328,2 Sód [mg] 603,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 suma cukrów prostych [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 UCK

2025-03-19 środa	Podstawa Dzieci UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Buraczki gotowane oprószane [^] 120 g (1 GLU) Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Papryka czerwona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 563 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany przyswajalne [g] 310,5 Sód [mg] 1 123 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 101,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Kasza manna gotowana 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 Pomarańcza 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix sałat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Buraczki gotowane oprószane [^] 120 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bielez 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 526,5 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany przyswajalne [g] 307,7 Sód [mg] 934,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 102,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35
	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 sałat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bielez 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 Papryka czerwona 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 657,3 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany przyswajalne [g] 324,6 Sód [mg] 850,6 Błonnik pokarmowy [g] 56,9 suma cukrów prostych [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 UCK

2025-03-20 czwartek	Podstawa Dzieci UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml (7 BIA, 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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa fasolowa 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 coleslaw^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 945,1 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany przyswajalne [g] 377,5 Sód [mg] 1 417,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml (7 BIA, 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) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 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 bukiet warzyw gotowany^ 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 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	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 775,9 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany przyswajalne [g] 360,4 Sód [mg] 922,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 96,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 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 rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa fasolowa z ziemniakami^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka coleslaw^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,5 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany przyswajalne [g] 343,9 Sód [mg] 665,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 suma cukrów prostych [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3
2025-03-21 piątek	Podstawa Dzieci UCK	Zacierka 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 Moński 40 g 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 jarzynowa z ziemniakami^ 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) brukselka 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Ser topiony Lactima 1 szt 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 Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 569,2 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany przyswajalne [g] 341,3 Sód [mg] 1 588,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 110,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 UCK

2025-03-21 piątek	Łatwostrawna Dzieci UCK	Zacierka 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 Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 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	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 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) Marchewka gotowana oprószana^ 120 g (1 GLU) Galaretka Zott 175g 1 szt Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikipol 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,1 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany przyswajalne [g] 341,4 Sód [mg] 975,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 111,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9
	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 Moński 40 g 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 jarzynowa z ziemniakami^ 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 Nikipol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany przyswajalne [g] 351,6 Sód [mg] 789,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 suma cukrów prostych [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4
2025-03-22 sobota	Podstawa Dzieci UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 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 Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Pomarańcza 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka bułgarska^ 120 g (10 GOR) Sos szpinakowy^ 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym^ 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,3 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany przyswajalne [g] 307,3 Sód [mg] 1 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 UCK

2025-03-22 sobota	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 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 Bielesz 40 g (7 BIA , 7 MLE) Pomarańcza 150 g 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) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kalafior gotowany 120 g Sos szpinakowy^ 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Pasta z sera i brokoletu^ 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bielesz 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] 2 222,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany przyswajalne [g] 308,4 Sód [mg] 1 028,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2
	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 Bielesz 40 g (7 BIA , 7 MLE) Pomarańcza 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 kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka bułgarska^ 120 g (10 GOR) Sos szpinakowy^ 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym^ 60 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR) Szynka Grzegorza Bielesz 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,5 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany przyswajalne [g] 327,1 Sód [mg] 702,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 suma cukrów prostych [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4
2025-03-23 niedziela	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) Ogórek zielony 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 Mandarynki 150 g 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 (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kapusta kiszona z grochem^ 120 g (1 GLU) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 769,1 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 115,6 Węglowodany przyswajalne [g] 284,9 Sód [mg] 1 389,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 UCK

2025-03-23 niedziela	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) 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 Mandarynki 150 g 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 (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Fasolka szparagowa z wody [^] 120 g (ROŚ) Galaretki Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bieleisz 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)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 518,5 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany przyswajalne [g] 265,6 Sód [mg] 848,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7
	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) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt Mandarynki 150 g 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 (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleisz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g Jajo 1 szt (3 JAJ)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 530,8 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany przyswajalne [g] 280,4 Sód [mg] 882,2 Błonnik pokarmowy [g] 49 suma cukrów prostych [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2