

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ) Papryka św. 100 g (10 GOR)	Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 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 <sup>^</sup> 80 g Kompot bez cukru 300 ml	Ogórek zielony 50 g 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 bez cukru 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] 1 866,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 51 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 253,2 <b>Sód [mg]</b> 957,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,2
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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 <sup>^</sup> 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 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 <sup>^</sup> 80 g Kompot bez cukru 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 bez cukru 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] 1 905,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 54 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 256,5 <b>Sód [mg]</b> 439,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,9
	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) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ) Papryka św. 100 g (10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta drobiowego 80 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 120 g Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 80 g Kompot bez cukru 300 ml	Ogórek zielony 50 g 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 bez cukru 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] 1 540,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 68 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 193,6 <b>Sód [mg]</b> 961,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,7
2024-04-23 wtorek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Platki 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) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Mlekpol 40 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 120 g Kompot bez cukru 300 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 50 g (1 GLU) Brukselka z bulgą tartą 80 g (7 BIA, 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 bez cukru 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 <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 746,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 69,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 221,3 <b>Sód [mg]</b> 1 014,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

2024-04-23 wtorek	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Serek wiejski Mlekoopol 40 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 120 g (1 <b>GLU</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Kalafior gotowany 80 g bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy^ 50 ml (9 <b>SEL</b> )	Szynka na kartki Nikipol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 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	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^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 602,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 47 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 211,1 <b>Sód [mg]</b> 473,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24
	Cukrzyca Dzieci Male 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>ŻYT</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> ) Serek wiejski Mlekoopol 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 120 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka z selera i jabłka^ 80 g (9 <b>SEL</b> ) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy^ 50 ml (9 <b>SEL</b> )	Szynka na kartki Nikipol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 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>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 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^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 528,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 65,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 188,7 <b>Sód [mg]</b> 982,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3
2024-04-24 środa	Podstawowa Dzieci Male UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> ) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Gruszka 150 g Jogurt owocowy 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami^ 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Filet z miruny smażony 60 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 4 <b>RYB</b> , 10 <b>GOR</b> ) Surówka z pora i jabłka^ 80 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem^ 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Sos grecki- 30 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (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>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> ) cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 011 <b>Białko ogółem [g]</b> 67,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 251,9 <b>Sód [mg]</b> 871,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> ) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami^ 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 <b>RYB</b> , 9 <b>SEL</b> ) Brokuły gotowane^ 80 g Ziemniaki z koperkiem^ 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 947,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 244,5 <b>Sód [mg]</b> 325,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

2024-04-24 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> ) 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> ) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</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> ) Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 <b>RYB</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 80 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Schab Grzegorza Bieleś 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 Ogórek kiszony 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] 1 737,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 62,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,3 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 212 <b>Sód</b> [mg] 854,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,3
	Podstawowa Dzieci Mate UCK Zacierka na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ZYT</b> ) 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> ) Papryka św. 100 g (10 <b>GOR</b> )	kiwi 2 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Udko pieczone . 1 Por (1 <b>GLU</b> ) Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 80 g (7 <b>BIA</b> )	Rzodkiewka 50 g Ser tostowy Lactima 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleś 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 076,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,9 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 214,3 <b>Sód</b> [mg] 1 032,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27
2024-04-25 czwartek	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK Zacierka na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) 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> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g	Banan 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot bez cukru 300 ml Udko gotowane. 1 Por Szpinak 80 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Twarożek z pietruszką 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleś 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 986,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,1 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 205,5 <b>Sód</b> [mg] 468,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,6
	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> ) 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> ) Papryka św. 100 g (10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko gotowane. 1 Por Kompot bez cukru 300 ml Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 80 g (7 <b>BIA</b> ) Sos jarzynowy - dieta . 60 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> )	Rzodkiewka 50 g Twarożek z pietruszką 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleś 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 029,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,6 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 211,5 <b>Sód</b> [mg] 1 017,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

2024-04-26 piątek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 40 g (7 MLE)	Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa z grysiem <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza oprószony <sup>^</sup> 60 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem <sup>^</sup> 80 g (1 GLU, ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab 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 rukola 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] 1 997,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 245,7 <b>Sód [mg]</b> 1 171,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,1
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek truskawkowy Hej 40 g (7 MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa z grysiem <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem <sup>^</sup> 80 g (1 GLU, ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab na kartki Nikpol 30 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 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] 1 799,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 224,5 <b>Sód [mg]</b> 654,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,5
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Kakao bez cukru 200 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 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) Serek naturalny Juliko 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z grysiem <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 80 g Kompot bez cukru 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab 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 rukola 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] 1 645,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 67,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 189,3 <b>Sód [mg]</b> 1 085,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1
2024-04-27 sobota	Podstawowa Dzieci Male UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g (10 GOR) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 200 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA, 7 MLE) Wędzonka staropolska 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 cukier 5g ADM 1 szt	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] 1 715,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 61,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 221 <b>Sód [mg]</b> 1 128,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

2024-04-27 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 (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL)	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)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 783,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 61,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 59 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 231,8 <b>Sód [mg]</b> 278 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3
	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) Rzodkiewka 50 g 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 Mandarynki 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 200 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g (10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 609,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 60,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 197,6 <b>Sód [mg]</b> 1 199 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5
2024-04-28 niedziela	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) 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 z szynki duszona w sosie własnym 50 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE) Kapusta czerwona duszona z boczkiem <sup>^</sup> 80 g (6 SOJ) 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 owocowo-warzywny Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 945,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 231 <b>Sód [mg]</b> 838,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,6
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Ryż gotowany 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) 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) bukiet warzyw gotowany <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 owocowo-warzywny Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 790,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 217,1 <b>Sód [mg]</b> 219,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 UCK

2024-04-28 niedziela	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ŹY</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g 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 <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 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>ŹY</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 owocowo-warzywny Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 776,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 64,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 194,3 <b>Sód [mg]</b> 793,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6
----------------------	--------------------------	---	--	---	---	--	--