

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-03 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) Papryka św. 50 g (10 GOR) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy z truskawkami 200 g (7 BIA, 1 GLU) Surówka z marchewki i jabłka [^] 80 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml	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 Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 654,6 Białko ogółem [g] 61,9 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany przyswajalne [g] 218,7 Sód [mg] 904,6 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 Mlekovita 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron z truskawkami 200 g (7 BIA, 1 GLU) Surówka z marchewki i jabłka [^] 80 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 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] 1 719,8 Białko ogółem [g] 64 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany przyswajalne [g] 231,5 Sód [mg] 398 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5
	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) Papryka św. 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Jajo sadzone 1 szt (3 JAJ) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka [^] 80 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml	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 Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 666,4 Białko ogółem [g] 65,8 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany przyswajalne [g] 205 Sód [mg] 1 008,6 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4
2024-06-04 wtorek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 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	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa botwinka [^] 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) Surówka bułgarska [^] 80 g (10 GOR)	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 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] 1 851,7 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany przyswajalne [g] 244,3 Sód [mg] 911,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 96,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

2024-06-04 wtorek	Łatwostrawna Dzieci Małe UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Herbata bez cukru 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	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa botwinka^ 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 120 g (1 GLU) Kompot bez cukru 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL) 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 bez cukru 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] 1 781,3 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany przyswajalne [g] 233,2 Sód [mg] 456,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 94,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2
	Cukrzyca Dzieci Małe UCK	Herbata bez cukru 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 Jabłko 1 szt	Zupa botwinka^ 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 120 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka bułgarska^ 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 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^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 524,7 Białko ogółem [g] 66,6 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany przyswajalne [g] 192,1 Sód [mg] 960,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23
2024-06-05 środa	Podstawowa Dzieci Małe UCK	Zacierka 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) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Gruszka 150 g Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot bez cukru 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 młode posypane koperkiem^ 120 g (7 BIA , 7 MLE) Sos grecki- 30 g (1 GLU , 9 SEL , 10 GOR)	Szynka 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 bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowo-warzywny Agiberia^ 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,8 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany przyswajalne [g] 237,6 Sód [mg] 862,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7
	Łatwostrawna Dzieci Małe UCK	Zacierka 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) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 RYB , 9 SEL) Brokuły gotowane^ 80 g Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 120 g (7 BIA , 7 MLE)	Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowo-warzywny Agiberia^ 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 843,7 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany przyswajalne [g] 229 Sód [mg] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 97,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

2024-06-05 środa	Cukrzyca Dzieci Mate 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 [^] 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 Gruszka 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 RYB , 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 80 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE)	Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 40 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 635,2 Białko ogółem [g] 60,3 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany przyswajalne [g] 190,5 Sód [mg] 877,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9
	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA , 7 MLE) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Morela 2 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 120 g Kompot bez cukru 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 10 GOR) Surówka z kapusty białej . 80 g	Rzodkiewka 50 g Ser tostowy Lactima 1 szt (7 BIA) 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 579,1 Białko ogółem [g] 66,4 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany przyswajalne [g] 197,2 Sód [mg] 1 175,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6
2024-06-06 czwartek	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA , 7 MLE) Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Jabłko 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ryż gotowany 120 g Kompot bez cukru 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 10 GOR) Szpinak 80 g (1 GLU)	Pomidor [^] 100 g Twarożek z koperkiem 40 g (7 BIA , 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 30 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 557,6 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany przyswajalne [g] 196,6 Sód [mg] 225,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7
	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) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA , 7 MLE) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Morela 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty białej . 80 g	Rzodkiewka 50 g Twarożek z koperkiem 40 g (7 BIA , 7 MLE) 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 628,6 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany przyswajalne [g] 210 Sód [mg] 1 167,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

2024-06-07 piątek	Podstawowa Dzieci Małe UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA, 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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza oprószony^ 60 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej^ 80 g (10 GOR) Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab 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 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^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,6 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany przyswajalne [g] 231,1 Sód [mg] 1 139,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
	Łatwostrawna Dzieci Małe UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA, 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^ 100 g Serek truskawkowy Hej 40 g (7 MLE)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 120 g (7 BIA, 7 MLE) Marchew gotowana^ 80 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) 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^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 778,9 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany przyswajalne [g] 233,7 Sód [mg] 617,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 98,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6
	Cukrzyca Dzieci Małe 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 jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej^ 80 g (10 GOR) Kompot z rabarbaru bez cukru. 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Schab 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 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^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 644,1 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany przyswajalne [g] 184,7 Sód [mg] 1 001,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31
2024-06-08 sobota	Podstawowa Dzieci Małe 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) Papryka św. 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL)	Gruszka 150 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalarepowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Buraczki gotowane oprószane^ 80 g (1 GLU) Wątróbka drobiowa gotowana 60 g Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 120 g (7 BIA, 7 MLE)	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 cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 573,6 Białko ogółem [g] 57 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany przyswajalne [g] 206,1 Sód [mg] 875,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

2024-06-08 sobota	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^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL)	Banan 1 szt Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ)	Zupa kalarepowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 60 g Kompot bez cukru 300 ml Buraczki gotowane oprószone^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 120 g (7 BIA , 7 MLE)	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 szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 669,4 Białko ogółem [g] 62 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany przyswajalne [g] 223,7 Sód [mg] 364,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4
	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 Gruszka 150 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 60 g Surówka z selera i jabłka^ 80 g (9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 120 g (7 BIA , 7 MLE)	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 Rzodkiewka 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 444,6 Białko ogółem [g] 59,9 Tłuszcz [g] 43,7 Węglowodany przyswajalne [g] 178,9 Sód [mg] 858,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3
2024-06-09 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^ 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^ 150 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 50 g (1 GLU) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 120 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej^ 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 naturalny Juliko 40 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,4 Białko ogółem [g] 65,4 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany przyswajalne [g] 206,2 Sód [mg] 861,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4
	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^ 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^ 150 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 120 g (7 BIA , 7 MLE) bukiet warzyw gotowany^ 80 g Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Serek naturalny Juliko 60 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^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 816,5 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany przyswajalne [g] 197,8 Sód [mg] 199,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 UCK

2024-06-09 niedziela	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ŹY , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) kielbaska śląska Bieleśz 2szt 1 Por (6 SOJ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem [^] 150 ml (1 GLU , 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 80 g Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ŹY , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Serek naturalny Juliko 40 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 672,3 Białko ogółem [g] 62,3 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany przyswajalne [g] 175,2 Sód [mg] 884,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5
----------------------	--------------------------	---	--	--	---	--	--