

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-30 poniedziałek	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) 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 Lumiko 40 g (7 BIA) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Racuchy drożdżowe z jabłkiem 2 szt 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Rzodkiewka 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,5 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany przyswajalne [g] 336,2 Sód [mg] 1 447,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 123 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5
	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) 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 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Knedle z morelami z masłem i cukrem 350 g (7 BIA) Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	pomidory śliwkowe 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,3 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany przyswajalne [g] 321,7 Sód [mg] 604 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 125,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46
	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 Lumiko 40 g (7 BIA) szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony^ 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Rzodkiewka 50 g 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 485,6 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany przyswajalne [g] 314,9 Sód [mg] 1 129,5 Błonnik pokarmowy [g] 61,7 suma cukrów prostych [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 UCK

2024-12-31 wtorek	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) 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 zielona 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) 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 topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 694,9 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany przyswajalne [g] 366,9 Sód [mg] 1 015,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 111,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26
	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) 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	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kalafior 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] 2 657,7 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany przyswajalne [g] 365 Sód [mg] 754,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 111,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2
	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 zielona 50 g	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,4 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany przyswajalne [g] 339 Sód [mg] 602,8 Błonnik pokarmowy [g] 59,1 suma cukrów prostych [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 UCK

2025-01-01 środa	Podstawa Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane 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 zwykly 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Papryka czerwona 50 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Mix salat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Rosól z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tuczzone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Rolada wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g 1 Por (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kapusta czerwona duszona^ 120 g (10 GOR) 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 Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,2 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany przyswajalne [g] 301,1 Sód [mg] 1 215 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 109,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane 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 Maslo Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Rosól z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tuczzone 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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571,5 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany przyswajalne [g] 304,2 Sód [mg] 954,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 115,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdzy Mister 150 g (1 GLU) Papryka czerwona 50 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Rosól z makaronem^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tuczzone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g 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 drożdzy Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 568,4 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany przyswajalne [g] 315,2 Sód [mg] 771,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 suma cukrów prostych [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 UCK

2025-01-02 czwartek	Podstawa Dzieci UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) 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 Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Surówka coleslaw^ 120 g (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 Papryka żółta 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 014,3 Białko ogółem [g] 150,6 Tłuszcz [g] 105,8 Węglowodany przyswajalne [g] 339,1 Sód [mg] 1 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 suma cukrów prostych [g] 94,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Zacierka 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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa 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 Udko pieczone bez skóry^ 1 Por Marchewka gotowana oprószana^ 120 g (1 GLU)	Serek naturalny Juliko 60 g (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 śliwkowe 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 753,4 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany przyswajalne [g] 319,5 Sód [mg] 958,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 101,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml 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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry^ 1 Por Kompot owocowy^ 250 ml Surówka coleslaw^ 120 g (7 MLE, 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (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 Papryka żółta 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 803,7 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany przyswajalne [g] 307,5 Sód [mg] 502,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 suma cukrów prostych [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4
2025-01-03 piątek	Podstawa Dzieci UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 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 Lumiko 40 g (7 BIA) Pomarańcza 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 pomidorowa z ryżem^ 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) Groszek zielony gotowany^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Sos szpinakowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 Papryka żółta 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,7 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany przyswajalne [g] 312,8 Sód [mg] 1 767,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 UCK

2025-01-03 piątek	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 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 Ser biały plaster Bieruński 40 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 pomidorowa z ryżem [^] 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) Groszek zielony gotowany [^] 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Sos szpinakowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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 pomidory śliwkowe 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,9 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany przyswajalne [g] 322,7 Sód [mg] 1 138,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 107,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1
	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 biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Pomarańcza 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 pomidorowa z ryżem [^] 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) Surówka z pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml Sos szpinakowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka żółta 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany przyswajalne [g] 333,2 Sód [mg] 862,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 suma cukrów prostych [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7
2025-01-04 sobota	Podstawa Dzieci UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 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 Bieruński 40 g (7 BIA , 7 MLE) Jabłko Gala 1szt 1 szt Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Sałatka szwedzka 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR)	Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA , 7 MLE , 9 SEL) 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	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,7 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany przyswajalne [g] 297,1 Sód [mg] 573,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 UCK

2025-01-04 sobota	Łatwostrawna Dzieci UCK	Kasza manna gotowana 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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt 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 koperkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Galaretki Zott 175g 1 szt Filet drobiowy 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) Szynka Grzegorza Bielez 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	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,4 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany przyswajalne [g] 316,6 Sód [mg] 346,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 112,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1
	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 Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Gala 1szt 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Salatka szwedzka 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Szynka Grzegorza Bielez 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	Antybaton Łowicz Crunchy Wafel 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany przyswajalne [g] 315,2 Sód [mg] 207,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 suma cukrów prostych [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1
	Podstawa Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 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	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kapusta biała duszona^ 120 g (1 GLU, 10 GOR) Galaretki Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ)	Babeczka czekoladowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 642 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany przyswajalne [g] 297,1 Sód [mg] 1 071,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 UCK

2025-01-05 niedziela	Łatwostrawna Dzieci UCK	Ryż gotowany 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) 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 Jabiko Gala 1szt 1 szt 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	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Brokuly gotowane [^] 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 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 śliwkowe 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ)	Babeczka czekoladowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,7 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany przyswajalne [g] 290,6 Sód [mg] 796 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,6
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 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	Zupa pieczarkowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 białej [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielez 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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Jajo 1 szt (3 JAJ)	Antybaton Łowicz Crunchy Kokos 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 780,6 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany przyswajalne [g] 319,3 Sód [mg] 738,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 suma cukrów prostych [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,2