

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-13 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) Pomidor [^] 100 g filet zapiekany Gizewski 30 g (6 SOJ)	Mandarynki 150 g Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Krupnik z ziemniakami [^] Podstawa 150 ml (1 GLU, 9 SEL) Naleśnik z serem 2szt 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Surówka marchewka z ananasem [^] 80 g Kompot bez cukru 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 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 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] 1 679,2 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany przyswajalne [g] 214,6 Sód [mg] 927,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9
	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 Gizewski 30 g (6 SOJ) Pomidor [^] 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron z serem i cynamonem 200 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Surówka marchewka z ananasem [^] 80 g Kompot bez cukru 300 ml	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA, 7 MLE) 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 [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 700,8 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany przyswajalne [g] 219,4 Sód [mg] 376,7 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1
	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) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Gizewski 30 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Jajo sadzone 1 szt (3 JAJ) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka marchewka z ananasem [^] 80 g Kompot bez cukru 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 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 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] 1 586,1 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany przyswajalne [g] 196,8 Sód [mg] 973,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5
2024-05-14 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) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Kransystaw 40 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica 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)	Jajo 1 szt (3 JAJ) 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] 1 835 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany przyswajalne [g] 227,3 Sód [mg] 926,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 97,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

2024-05-14 wtorek	Łatwostrawna Dzieci Mate 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 Kransystaw 40 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) 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 Nikpol 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) 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] 1 808,7 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany przyswajalne [g] 232,3 Sód [mg] 502,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 94,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7
	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) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Kransystaw 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) 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 Nikpol 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 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] 1 528,4 Białko ogółem [g] 63,8 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany przyswajalne [g] 190,6 Sód [mg] 993 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5
2024-05-15 środa	Podstawowa Dzieci Mate 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 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR)	kiwi 2 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa ziemniaczana [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym [^] 60 g (1 GLU) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 80 g (6 SOJ) Kasza gryczana gotowana 120 g	Schab Grzegorza Bielez 30 g (6 SOJ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 867,6 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany przyswajalne [g] 238,9 Sód [mg] 929,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4
	Łatwostrawna Dzieci Mate 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) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR) Pomidor [^] 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa ziemniaczana [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Wątróbka drobiowa gotowana 60 g Marchew gotowana [^] 80 g Kasza jęczmienna gotowana 120 g (1 GLU)	szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Schab 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	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 889,2 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany przyswajalne [g] 217,5 Sód [mg] 355,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

2024-05-15 środa	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 ZYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa ziemniaczana [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 60 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty czerwonej [^] 80 g (10 GOR) Kasza gryczana gotowana 120 g	Schab 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 ZYT) 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 owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 730,7 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany przyswajalne [g] 204,2 Sód [mg] 892,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2
	Podstawowa Dzieci Male UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Herbata miętowa 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU , 1 ZYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser żółty Ostrowia 30 g (7 MLE)	Gruszka 150 g Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 10 GOR) Mizeria z ogórków [^] 80 g (7 BIA)	Ser tostowy Lactima 1 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 708,6 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany przyswajalne [g] 195 Sód [mg] 917,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Herbata miętowa 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA , 7 MLE)	Banan 1 szt Kefir Mlekpól 1 szt (7 MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 10 GOR) Szpinak 80 g (7 BIA , 7 MLE)	Twarożek 40 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 751,3 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany przyswajalne [g] 222,8 Sód [mg] 433,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Herbata miętowa 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Pomidor [^] 100 g 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)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 120 g Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Mizeria z ogórków [^] 80 g (7 BIA)	Twarożek 40 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 601,3 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany przyswajalne [g] 187,2 Sód [mg] 847 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

2024-05-17 piątek	Podstawowa Dzieci Małe UCK	Ryż gotowany 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) Ogórek zielony 50 g Serek waniliowy President 40 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza oprószony [^] 60 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 80 g 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 cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany przyswajalne [g] 255,7 Sód [mg] 1 226,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9
	Łatwostrawna Dzieci Małe UCK	Ryż gotowany 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) Pomidor [^] 100 g Serek waniliowy President 40 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem [^] 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 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] 1 917,7 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany przyswajalne [g] 263 Sód [mg] 604,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 109,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2
	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 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek naturalny Juliko 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 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 [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 678,4 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany przyswajalne [g] 196,8 Sód [mg] 1 081,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1
2024-05-18 sobota	Podstawowa Dzieci Małe UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka konserwowa 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) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	kiwi 2 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa z dynii 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Brokuły gotowane [^] 80 g Łazanki z kapusty kiszzonej i łopatki wieprzowej [^] 200 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Pasta z sera i rzodkiewki [^] 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 [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 785,6 Białko ogółem [g] 66,4 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany przyswajalne [g] 227,5 Sód [mg] 1 268 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

2024-05-18 sobota	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy Mlekovita 1 szt	Zupa z dynii 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 200 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kompot bez cukru 300 ml Szpinak 80 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i szczypiorku^ 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^ 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 624,1 Białko ogółem [g] 59,5 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany przyswajalne [g] 212,2 Sód [mg] 168 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24
	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 konserwowa 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 Jabłko 1 szt	Zupa z dynii 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 200 g (1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka z kapusty pekińskiej^ 80 g (10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Pasta z sera i szczypiorku^ 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^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 534,4 Białko ogółem [g] 56,2 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany przyswajalne [g] 185,6 Sód [mg] 1 118,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5
2024-05-19 niedziela	Podstawowa Dzieci Mate 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) 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 posypane koperkiem^ 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka colesław^ 80 g (7 MLE, 10 GOR) 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 owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,1 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany przyswajalne [g] 223,9 Sód [mg] 811,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5
	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^ 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 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 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 owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 761,7 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany przyswajalne [g] 211,4 Sód [mg] 220,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 UCK

2024-05-19 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 posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka coleslaw [^] 80 g (7 MLE , 10 GOR) 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 Papryka św. 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 779,6 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany przyswajalne [g] 194,8 Sód [mg] 835,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7
----------------------	--------------------------	---	--	---	---	--	---