

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-27 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	Podstawa Dzieci UCK	Zacierka 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 pszenno-żytni 65 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g Rzodkiewka 50 szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 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 <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 707,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 111,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 493,3 <b>Sód [mg]</b> 1 632,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 134,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,5
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 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	Barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami <sup>^</sup> 300 g (11 SEZ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 733,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 375,7 <b>Sód [mg]</b> 561,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 128,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g Rzodkiewka 50 szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 656,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 71 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 347 <b>Sód [mg]</b> 1 304,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 64,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-27 UCK

2025-04-23 środa	Podstawa Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Rzodkiewka 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Soczewica gotowana 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g ( <b>1 GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g Bulion jarzynowy^ 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Deserek Choco Kubuś^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 639,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 309,4 <b>Sód [mg]</b> 800,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>1 GLU</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Brokuły gotowane^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Deserek Choco Kubuś^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 493,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 307,7 <b>Sód [mg]</b> 519,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Mandarynki 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Rzodkiewka 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Deserek Choco Kubuś^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 631,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 317,5 <b>Sód [mg]</b> 451,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30
2025-04-24 czwartek	Podstawa Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Rzodkiewka 50 g	Zupa fasolowa z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Udko pieczone . 1 Por ( <b>1 GLU</b> ) Sałatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli^ 120 g ( <b>10 GOR</b> )	Ser tostowy Lactima 2 szt ( <b>7 BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Babeczka stracciatella 1 szt ( <b>1 GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 178,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 148 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 359,3 <b>Sód [mg]</b> 1 379,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-27 UCK

2025-04-24 czwartek	Łatwostrawna Dzieci UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Udko pieczone bez skóry <sup>^</sup> 1 Por Buraczki gotowane oprószone <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b> )	Pasta z sera i koperku <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Babeczka stracciatella 1 szt (1 <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 990,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 140,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 99,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 344,3 <b>Sód</b> [mg] 1 230,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 95,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Rzodkiewka 50 g	Zupa fasolowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry <sup>^</sup> 1 Por Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 <b>BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 966,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 143,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 93,7 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 352,7 <b>Sód</b> [mg] 468,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 65,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,4
2025-04-25 piątek	Podstawa Dzieci UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g Ser żółty Mońki 40 g Banan 1 szt Roszponka 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Marchewka gotowana z groszkiem oprószone <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 <b>MLE</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> )	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 531,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 355,8 <b>Sód</b> [mg] 1 895,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 120,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,9
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Banan 1 szt Roszponka 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Marchewka gotowana z groszkiem oprószone <sup>^</sup> 120 g (1 <b>GLU</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 437,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 118,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 352,8 <b>Sód</b> [mg] 920 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 118,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-27 UCK

2025-04-25 piątek	Cukrzyca Dzieci UCK Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt Roszponka 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 120 g Kompoł owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos koperkowy . 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,9 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany przyswajalne [g] 346,9 Sód [mg] 1 696,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,2 suma cukrów prostych [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7
	Podstawa Dzieci UCK Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Gruszka 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Papryka czerwona 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Galaretki Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Surówka coleslaw <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 MLE, 10 GOR</b> ) sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Szynka Grzegorza Bieleś 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt ( <b>1 GLU, 7 MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,7 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany przyswajalne [g] 281,8 Sód [mg] 782,6 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8
2025-04-26 sobota	Łatwostrawna Dzieci UCK Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Galaretki Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 120 g sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i zielonej pietruszki <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleś 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt ( <b>1 GLU, 7 MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,8 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany przyswajalne [g] 305,4 Sód [mg] 810,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 99,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7
	Cukrzyca Dzieci UCK Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Gruszka 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Papryka czerwona 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompoł owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka coleslaw <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 MLE, 10 GOR</b> ) sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Szynka Grzegorza Bieleś 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt ( <b>1 GLU, 7 MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,8 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany przyswajalne [g] 302,7 Sód [mg] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 suma cukrów prostych [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-27 UCK

2025-04-27 niedziela	Podstawa Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ZYT) Papryka zielona 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 Pomarańcza 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem kiszonym^ 120 g (10 GOR) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bieleesz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ)	Deserek Choco Kubuś^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,8 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany przyswajalne [g] 276,4 Sód [mg] 1 040,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 96,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) 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 Pomarańcza 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana oprószana^ 120 g (1 GLU) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bieleesz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ)	Deserek Choco Kubuś^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,6 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany przyswajalne [g] 272,6 Sód [mg] 847,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka zielona 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 Pomarańcza 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g Jajo 1 szt (3 JAJ)	Deserek Choco Kubuś^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,4 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany przyswajalne [g] 295,4 Sód [mg] 664,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 suma cukrów prostych [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6