

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-10 poniedziałek	Podstawa Dzieci UCK	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 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> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g ( <b>7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</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 żółta 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 427 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 91 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 289,4 <b>Sód</b> [mg] 874,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 117,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 51,7
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 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> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</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	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 354,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 295 <b>Sód</b> [mg] 456,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 124,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 45,4
	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> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej^ 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet drobiowy gotowany 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka żółta 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 359,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,6 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 311,9 <b>Sód</b> [mg] 629,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

2025-03-11 wtorek	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 ŻYT) Rzodkiewka 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) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Galaretki Zott 175g 1 szt Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) 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 konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,3 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany przyswajalne [g] 361,7 Sód [mg] 1 373,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 120,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8
	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) 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) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Galaretki 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] 2 582,9 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany przyswajalne [g] 347,7 Sód [mg] 692 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 110,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1
	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) 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) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) 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 konserwowy . 50 g (10 GOR)	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,7 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany przyswajalne [g] 342,2 Sód [mg] 1 026,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 suma cukrów prostych [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7
2025-03-12 środa	Podstawa Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Mix sałat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretki Zott 175g 1 szt bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) 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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673,1 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany przyswajalne [g] 317,7 Sód [mg] 1 149,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 109,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

2025-03-12 środa	Łatwostrawna Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 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 Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix sałat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane 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 Buraczki gotowane oprószane^ 120 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 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	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 606,5 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany przyswajalne [g] 312,5 Sód [mg] 965,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 108,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4
	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) Papryka zielona 50 g Masło 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 sałat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone 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 Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,7 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany przyswajalne [g] 323,6 Sód [mg] 792,6 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 suma cukrów prostych [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3
2025-03-13 czwartek	Podstawa Dzieci UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka żółta 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) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej^ 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) Mizeria z ogórków^ 120 g (7 BIA)	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 Pomidory cherry 50 g	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 179,6 Białko ogółem [g] 148,1 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany przyswajalne [g] 359,8 Sód [mg] 1 423,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 suma cukrów prostych [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa 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 bukiet warzyw gotowany^ 120 g	Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 BIA, 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 cherry 50 g	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 870,5 Białko ogółem [g] 139,8 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany przyswajalne [g] 333,4 Sód [mg] 1 161,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

2025-03-13 czwartek	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 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 Bieleisz 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej <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 Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</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> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 600,8 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany przyswajalne [g] 317,5 Sód [mg] 455,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6
	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 Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Ostrowia 40 g (7 <b>MLE</b> ) Gruszka 150 g szpinak baby 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 jarzynowa 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> ) Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</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 Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,8 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany przyswajalne [g] 311,3 Sód [mg] 1 361,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 100,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5
	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 Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 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 jarzynowa z ziemniakami- dieta <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 oprószana <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> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</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	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,2 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany przyswajalne [g] 327 Sód [mg] 1 018,7 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 113,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1
2025-03-14 piątek	Cukrzyca Dzieci UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 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> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 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 jarzynowa 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> ) Surówka z kapusty kiszzonej <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Antybaton Łowicz 1 szt (5 <b>ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany przyswajalne [g] 333,9 Sód [mg] 1 013,8 Błonnik pokarmowy [g] 57,3 suma cukrów prostych [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

2025-03-15 sobota	Podstawa Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Soczewica gotowana 200 g Galaretki Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g (7 <b>ROS</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 259,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 131,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 292 <b>Sód</b> [mg] 1 072 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 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, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Mix sałat z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Galaretki Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Fasolka szparagowa z wody <sup>^</sup> 120 g (7 <b>ROS</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i zielonej pietruszki <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 274,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 310,3 <b>Sód</b> [mg] 808,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,2
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Mix sałat z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Papryka czerwona 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka coleslaw <sup>^</sup> 120 g (7 <b>MLE, 10 GOR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 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 Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 408,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 120,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,9 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 318,2 <b>Sód</b> [mg] 701,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 58,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 UCK

2025-03-16 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 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	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 120 g (ROŚ) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bieleisz 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)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 520,2 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany przyswajalne [g] 268,1 Sód [mg] 1 051,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4
	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 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	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Szpinak 120 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bieleisz 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)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,2 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany przyswajalne [g] 258,8 Sód [mg] 790,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3
	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 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	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym <sup>^</sup> 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka meksykańska z kukurydzą <sup>^</sup> 120 g (ROŚ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleisz 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)	Jogurt owocowy w tubce bez cukru 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,1 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany przyswajalne [g] 285,7 Sód [mg] 684,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 suma cukrów prostych [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3