

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) 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 1 szt (7 BIA)	Zupa z dynii 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Knedle z owocami śliwka UCK/KCO 200 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony . 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] 1 797,4 Białko ogółem [g] 62,3 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany przyswajalne [g] 230 Sód [mg] 930,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Gizewski 30 g (6 SOJ) Pomidor [^] 100	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa z dynii 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Knedle z owocami śliwka UCK/KCO 200 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml	Pomidory koktajlowe 40 rukola 10 Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 787,1 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany przyswajalne [g] 223,9 Sód [mg] 408,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 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 Jabłko 1 szt	Zupa z dynii 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 120 g Surówka z marchewki i jabłka [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony . 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] 1 594,8 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany przyswajalne [g] 204,5 Sód [mg] 961,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8
2024-02-27 wtorek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Włoszczowa 40 g (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kasza gryczana gotowana 120 g Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 50 g (1 GLU) Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 80 g (6 SOJ)	Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 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) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 784,3 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany przyswajalne [g] 217 Sód [mg] 910 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

2024-02-27 wtorek	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Włoszczowa 40 g (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kasza jęczmienna gotowana 120 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone [^] 80 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy [^] 50 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 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) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 682,6 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany przyswajalne [g] 210,4 Sód [mg] 415,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Włoszczowa 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kasza gryczana gotowana 120 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej [^] 80 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy [^] 50 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nikpol 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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 513,9 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany przyswajalne [g] 185,1 Sód [mg] 964,4 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2
2024-02-28 środa	Podstawowa Dzieci Male UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Filet z miruny smażony 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB) Surówka z pora i jabłka [^] 80 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki z koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 30 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Ser topiony Lactima 1 szt Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,8 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany przyswajalne [g] 266,4 Sód [mg] 841,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 121,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczół 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 szpinak baby 10 g	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 RYB, 9 SEL) Brokuły gotowane [^] 80 g Ziemniaki z koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 866,5 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany przyswajalne [g] 257,8 Sód [mg] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 116,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

2024-02-28 środa	Cukrzyca Dzieci Male UCK Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ÓZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem^ 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Miruna w jarzynach na parze 60 g (4 RYB , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka^ 80 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR) Ziemniaki z koperkiem^ 120 g (7 BIA , 7 MLE)	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 40 g (7 BIA , 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ÓZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 588,8 Białko ogółem [g] 62,1 Tłuszcz [g] 45,6 Węglowodany przyswajalne [g] 204,4 Sód [mg] 845,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3
	Podstawowa Dzieci Male UCK Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU , 1 ŻYT) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser żółty Ostrowia 30 g (7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	kiwi 2 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki z koperkiem^ 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Podudzie pieczone 1 szt (1 GLU) Surówka coleslaw^ 80 g (7 MLE , 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 1 szt (7 BIA) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ÓZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Owsianka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU) Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany przyswajalne [g] 219,1 Sód [mg] 1 368,3 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2
2024-02-29 czwartek	Łatwostrawna Dzieci Male UCK Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata b/c 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki z koperkiem^ 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Pałka z kurczaka gotowana 2szt 1 Por Szpinak. 80 g (7 BIA , 7 MLE) Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Twarożek 40 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Owsianka z owocami^ 1 szt (1 GLU) Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 809,7 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany przyswajalne [g] 215,8 Sód [mg] 432,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5
	Cukrzyca Dzieci Male UCK Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ÓZI , 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) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA , 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 120 g Pałka z kurczaka gotowana 2szt 1 Por Kompot b.c. 300 ml Surówka coleslaw^ 80 g (7 MLE , 10 GOR) Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Twarożek 40 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ÓZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Owsianka z owocami Dawtona^ 1 szt (1 GLU) Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 813,6 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany przyswajalne [g] 193 Sód [mg] 1 387,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

2024-03-01 piątek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao b/c 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 truskawkowy Hej 40 g (7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza smażony 60 g (1 GLU, 3 JAJ) Ziemniaki z koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Groszek gotowany 80 g (ROŚ) Kompot b.c. 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 b/c 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] 2 058,2 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany przyswajalne [g] 270,7 Sód [mg] 1 128,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao b/c 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 truskawkowy Hej 40 g (7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt owocowy 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) Groszek gotowany 80 g (ROŚ) Kompot b.c. 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 b/c 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] 1 954,4 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany przyswajalne [g] 274,4 Sód [mg] 607,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 113,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Kakao b/c 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 homo naturalny Garwolin 40 g (7 BIA, 7 MLE)	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 z koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z ogórka kiszzonego [^] 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 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 b/c 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] 1 622,5 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany przyswajalne [g] 198,4 Sód [mg] 972,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9
2024-03-02 sobota	Podstawowa Dzieci Male UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Bigos z kapusty kiszzonej z kielbasą i łopatką [^] 200 g (7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem [^] 80 g (7 BIA, 1 GLU, ROŚ) Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE)	Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA, 7 MLE) Wędzonka staropolska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 736,5 Białko ogółem [g] 65,3 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany przyswajalne [g] 207,3 Sód [mg] 1 666,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 suma cukrów prostych [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

2024-03-02 sobota	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Szyńka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Marchew gotowana [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE)	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Szyńka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 526,8 Białko ogółem [g] 62,4 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany przyswajalne [g] 195,3 Sód [mg] 252,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4
	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szyńka z zagrody Chabura 30 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 120 g Surówka z selera i jabłka [^] 80 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szyńka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Jaglanka z owocami Dawtona [^] 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 416,9 Białko ogółem [g] 50,7 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany przyswajalne [g] 184,1 Sód [mg] 1 130,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2
2024-03-03 niedziela	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 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 z koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szyńka krucha z pieca Bieleśz 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Twarożek z rzodkiewką . 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 689 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany przyswajalne [g] 197,9 Sód [mg] 1 222,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Rosół z makaronem [^] 150 ml (1 GLU, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki z koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) bukiet warzyw gotowany [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml	Szyńka krucha z pieca Bieleśz 30 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Twarożek z koperkiem 40 g (7 BIA, 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 577,7 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany przyswajalne [g] 187,9 Sód [mg] 687 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 UCK

2024-03-03 niedziela	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ŹZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (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 z koperkiem^ 120 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty pekińskiej^ 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ŹZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Twarożek z rzodkiewką . 40 g (7 BIA , 7 MLE) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 558,9 Białko ogółem [g] 65,8 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany przyswajalne [g] 188,4 Sód [mg] 1 123,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6
----------------------	--------------------------	--	--	--	--	---	---