

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 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) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ) Ogórek zielony 50	Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 250 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Surówka marchewka z ananasem [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml	Pomidor [^] 100 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 831 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany przyswajalne [g] 249,2 Sód [mg] 974,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4
	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 Giżewski 30 g (6 SOJ) Pomidor [^] 100	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 250 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Surówka marchewka z ananasem [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml	nukola 10 Pomidory koktajlowe 40 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] 1 869,9 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany przyswajalne [g] 252,6 Sód [mg] 456 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2
	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) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ) Ogórek zielony 50	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 120 g Surówka marchewka z ananasem [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml	Pomidor [^] 100 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 523,3 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 43,9 Węglowodany przyswajalne [g] 189,6 Sód [mg] 977,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6
2024-03-05 wtorek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Serek wiejski Włoszczowa 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 120 g Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 50 g (1 GLU) Fasolka szparagowa z bulką tartą i masłem [^] 80 g (7 BIA, 1 GLU, ROS)	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 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] 1 786,8 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany przyswajalne [g] 226,5 Sód [mg] 872,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

2024-03-05 wtorek	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Zacierka 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)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany 120 g Kompot b.c. 300 ml Brokuly gotowane^ 80 g 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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 642,1 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany przyswajalne [g] 219,3 Sód [mg] 361,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1
	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 50 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 Jabłko 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) ryż brązowy gotowany 120 g Kompot b.c. 300 ml Surówka coleslaw^ 80 g (7 MLE, 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) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 554,8 Białko ogółem [g] 62,2 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany przyswajalne [g] 182,9 Sód [mg] 1 027,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6
2024-03-06 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 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Mandarynki 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 9 SEL) Buraczki gotowane oprószone^ 80 g (1 GLU) Kasza gryczana gotowana 100 g	Schab Grzegorza Bielez 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 Ogórek kiszony 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] 1 679,3 Białko ogółem [g] 66 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany przyswajalne [g] 211,8 Sód [mg] 1 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
	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) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU, 9 SEL) Buraczki gotowane oprószone^ 80 g (1 GLU) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (1 GLU)	Schab Grzegorza Bielez 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 szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 647,2 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany przyswajalne [g] 203,5 Sód [mg] 350,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

2024-03-06 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 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) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU , 6 SOJ , 10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 1 Por	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 GLU , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 80 g (10 GOR) Kasza gryczana gotowana 100 g	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 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 549,9 Białko ogółem [g] 63,1 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany przyswajalne [g] 188,3 Sód [mg] 1 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8
	Podstawowa Dzieci Male UCK Platki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA , 7 MLE) Papryka św. 50 g (10 GOR)	kiwi 2 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , ROŚ) Ziemniaki z koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 10 GOR) Surówka z pora i jabłka [^] 80 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR)	Rzodkiewka 50 g 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 b/c 300 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 649,3 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany przyswajalne [g] 210,4 Sód [mg] 812,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8
2024-03-07 czwartek	Łatwostrawna Dzieci Male UCK Platki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA , 7 MLE) Sałata lodowa 10 Pomidory koktajlowe 40	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki z koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 10 GOR) Szpinak 80 g (7 BIA , 1 GLU)	Pomidor [^] 100 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 cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 594,6 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany przyswajalne [g] 205,7 Sód [mg] 261,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3
	Cukrzyca Dzieci Male UCK Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 OZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ZYT) 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) Papryka św. 50 g (10 GOR)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g filet z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 80 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR)	Rzodkiewka 50 g 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 b/c 300 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 690,6 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany przyswajalne [g] 217 Sód [mg] 804,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

2024-03-08 piątek	Podstawowa Dzieci Małe UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek homo waniliowy Garwolin 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Gruszka 150 g Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza smażony 60 g (1 GLU , 3 JAJ , 10 GOR) Ziemniaki z koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Mizeria z ogórków [^] 80 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml	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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany przyswajalne [g] 249,8 Sód [mg] 1 238,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6
	Łatwostrawna Dzieci Małe UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU , 7 BIA , 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek homo waniliowy Garwolin 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 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 b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (7 BIA , 1 GLU)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Szynka na kartki Nikpol 1 Por Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 813,8 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany przyswajalne [g] 250,5 Sód [mg] 744,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 103,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2
	Cukrzyca Dzieci Małe 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) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt Serek homo naturalny Garwolin 40 g (7 BIA , 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki z koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Mizeria z ogórków [^] 80 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 60 ml (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 b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 617,3 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany przyswajalne [g] 200,1 Sód [mg] 1 019,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2
2024-03-09 sobota	Podstawowa Dzieci Małe UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata b/c 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	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml bukiet warzyw gotowany [^] 80 g Łazanki z kapusty kiszzonej i łopatki wp [^] 200 g (1 GLU , 7 BIA , 3 JAJ , 6 SOJ , 7 MLE , 9 SEL , 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki [^] 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 b/c 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] 1 786,3 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany przyswajalne [g] 222 Sód [mg] 1 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

2024-03-09 sobota	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) 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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 200 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Salatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 40 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 SOJ) 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	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 681,1 Białko ogółem [g] 62,8 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany przyswajalne [g] 217,3 Sód [mg] 201 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3
	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) 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 Mandarynki 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 200 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ) Surówka z selera i jabłka^ 80 g (9 SEL) Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 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 b/c 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] 1 482,6 Białko ogółem [g] 61,1 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany przyswajalne [g] 175,9 Sód [mg] 1 142,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4
2024-03-10 niedziela	Podstawowa Dzieci Male UCK	Płatki 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) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 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 czerwonej^ 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 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR, 6 SOJ, 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 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 owocowo-warzywny^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,5 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany przyswajalne [g] 225,7 Sód [mg] 1 119,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7
	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) Kielbasa śląska Bieleśz 0,5 szt (6 SOJ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 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^ 120 g (7 BIA, 7 MLE) Kalańfort gotowany . 80 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem^ 40 g (3 JAJ, 10 GOR) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Salata 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 owocowo-warzywny^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 695,1 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany przyswajalne [g] 208,6 Sód [mg] 577,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 UCK

2024-03-10 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 . 100 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 czerwonej^ 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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem^ 40 g (3 JAJ , 10 GOR) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 624,7 Białko ogółem [g] 66,1 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany przyswajalne [g] 194,6 Sód [mg] 1 160,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1
----------------------	--------------------------	--	--	---	--	---	---