

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

| | | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|------------------------------|---|---|---|--|--|--|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-03-11 poniedziałek | Podstawowa Dzieci Mate 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) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Pomidor [^] 100 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Schab Cygański Dobra Marka 30 g | kiwi 2 szt Jogurt owocowy 1 szt | Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem [^] 200 g Surówka marchewka z ananasem [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA , 7 MLE) | filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ) 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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 811,6 Białko ogółem [g] 65 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany przyswajalne [g] 254,2 Sód [mg] 994,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 107 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 |
| | Łatwostrawna Dzieci Mate 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) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Pomidor [^] 100 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt Schab Cygański Dobra Marka 30 g | Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt | Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem [^] 200 g Surówka marchewka z ananasem [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml Sos waniliowy 50 g (7 BIA , 7 MLE) | filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ) Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 790,3 Białko ogółem [g] 66,4 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany przyswajalne [g] 247,4 Sód [mg] 467,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 105,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 |
| | Cukrzyca Dzieci Mate 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) Schab Cygański Dobra Marka 30 g | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt | Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 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 Sos waniliowy 50 g (7 BIA , 7 MLE) | filet zapiekany Giżewski 30 g (6 SOJ) 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 Rzodkiewka 50 g | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 601,2 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany przyswajalne [g] 203,4 Sód [mg] 1 006,8 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 |
| 2024-03-12 wtorek | Podstawowa Dzieci Mate 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) Papryka św. 50 g (10 GOR) 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) | Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Soczewica gotowana 120 g Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 50 g (1 GLU) Brukselka z bulgą tartą 80 g (7 BIA , 1 GLU) | 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 Rozponka 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] 1 828,3 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany przyswajalne [g] 223,2 Sód [mg] 879 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2024-03-12 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) | Barszcz czerwony z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 120 g (1 GLU) Kompot b.c. 300 ml Kalańfort gotowany 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] 1 644,4 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 47,3 Węglowodany przyswajalne [g] 218,6 Sód [mg] 360,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 73,3 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) Papryka św. 50 g (10 GOR) 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 | Barszcz czerwony z ziemniakami^ 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 120 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej^ 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) Mus owocowy Agiberia^ 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 534,6 Białko ogółem [g] 65,3 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany przyswajalne [g] 190 Sód [mg] 976,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 |
| 2024-03-13 środa | Podstawowa Dzieci Male UCK | Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt | Mandarynki 150 g Jogurt owocowy 1 szt | Zupa ziemniaczana^ 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 posypane koperkiem^ 120 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 30 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) | Schab Grzegorza Bielez 30 g (6 SOJ) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata 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] 1 974,3 Białko ogółem [g] 65 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany przyswajalne [g] 247,1 Sód [mg] 965,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 suma cukrów prostych [g] 97,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 |
| | Łatwostrawna Dzieci Male UCK | Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rzodkiewka 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) miód królowa pszczoł 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt | Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt | Zupa ziemniaczana^ 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 posypane koperkiem^ 120 g (7 BIA, 7 MLE) | 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 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] 1 827,2 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany przyswajalne [g] 244,5 Sód [mg] 453,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

| | | | | | | |
|---------------------|---|--|---|---|---|---|
| 2024-03-13 środa | Cukrzyca Dzieci Mate 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) Rzodkiewka 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 150 g | Zupa ziemniaczana [^] 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 posypane 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 ORZ , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowo-warzywny [^] 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 671,1 Białko ogółem [g] 64,1 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany przyswajalne [g] 208,5 Sód [mg] 886,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 suma cukrów prostych [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 |
| | Podstawowa Dzieci Mate 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 ŻYT) Pomidor 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA , 7 MLE) | Gruszka 150 g Kefir 1 szt (7 MLE) | Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki b/ml [^] 120 g Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 50 g Kapusta czerwona duszona z boczkiem [^] 80 g (6 SOJ) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 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 Ogórek konserwowy . 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] 1 618,2 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany przyswajalne [g] 209 Sód [mg] 1 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 |
| 2024-03-14 czwartek | Łatwostrawna Dzieci Mate UCK Platki 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) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA , 7 MLE) | Banan 1 szt Kefir 1 szt (7 MLE) | Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot b.c. 300 ml Filet drobiowy gotowany 50 g Sałatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR) | 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 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] 1 718,7 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany przyswajalne [g] 225,7 Sód [mg] 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 |
| | Cukrzyca Dzieci Mate UCK Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ÓZI , 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) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA , 7 MLE) | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g | Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 120 g Filet drobiowy gotowany 50 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej [^] 80 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR) | 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 Ogórek konserwowy . 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] 1 543,2 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 42,4 Węglowodany przyswajalne [g] 195,7 Sód [mg] 1 223,4 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|--|---|--|---|---|---|
| 2024-03-15 piątek | Podstawowa Dzieci Male UCK | Kasza manna gotowana 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Ogórek zielony 100 g Serek truskawkowy Hej 40 g (7 MLE) | Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy 1 szt | 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 tłuczone 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 szpinak baby 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] 1 990,5 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany przyswajalne [g] 252,4 Sód [mg] 1 126,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 |
| | Łatwostrawna Dzieci Male UCK | Kasza manna gotowana 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) Dżem 1x25g Stovit 1 szt Pomidor [^] 100 g Serek truskawkowy Hej 40 g (7 MLE) | Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt | Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Groszek gotowany 80 g (ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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 szpinak baby 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] 1 836 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany przyswajalne [g] 235,6 Sód [mg] 609,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 |
| | 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 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek naturalny Juliko 40 g | Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g | Zupa pomidorowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka coleslaw [^] 80 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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 szpinak baby 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] 1 812,3 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany przyswajalne [g] 202,1 Sód [mg] 1 023,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 |
| 2024-03-16 sobota | 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) 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) | Mandarynki 2szt 1 Por Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa kalafiorowa z grysikiem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószone [^] 80 g (1 GLU) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) | Pasta z sera i brokuł-Sc 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 cukier 5g ADM 1 szt 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] 1 531,2 Białko ogółem [g] 54,7 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany przyswajalne [g] 197,5 Sód [mg] 1 039,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

| | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|---|---|--|---|---|---|
| 2024-03-16 sobota | Łatwostrawna Dzieci Mate 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) | Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) | Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Buraczki gotowane oprószane [^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) | Pasta z sera i brokuł-Sc 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 | Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 635,5 Białko ogółem [g] 60,1 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany przyswajalne [g] 219,3 Sód [mg] 211,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 77,2 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) 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 2szt 1 Por | Zupa kalafiorowa z grysiem [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Surówka z kapusty czerwonej [^] 80 g (10 GOR) Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) | Pasta z sera i brokuł-Sc 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] 1 439,4 Białko ogółem [g] 53,3 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany przyswajalne [g] 183,5 Sód [mg] 1 115,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 |
| 2024-03-17 niedziela | Podstawowa Dzieci Mate UCK | Kasza kukurydziana gotowana 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) 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 tłuczone z koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszzonej [^] 80 g 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) Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) 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] 1 728,9 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany przyswajalne [g] 202 Sód [mg] 1 238,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 |
| | 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) 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 tłuczone z koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) bukiet warzyw gotowany [^] 80 g Kompot b.c. 300 ml | Szynka 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] 1 595,6 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany przyswajalne [g] 190,8 Sód [mg] 569,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 UCK

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------|---|--|--|--|---|---|
| 2024-03-17 niedziela | Cukrzyca Dzieci: Małe UCK | Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ŹYŻ , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbasa śląska Bieleś 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 tłuczone z koperkiem^ 120 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty kiszonej^ 80 g Kompot b.c. 300 ml | Szynka krucha z pieca Bieleś 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ŹYŻ , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Twarożek z koperkiem 40 g (7 BIA , 7 MLE) 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] 1 600,9 Białko ogółem [g] 66 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany przyswajalne [g] 191,1 Sód [mg] 1 252,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 |
|----------------------|---------------------------|---|--|--|--|---|---|