

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g filet zapiekany Gizewski 30 g (6 <b>SOJ</b> )	Mandarynki 150 g Jogurt owocowy 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 200 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 734,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 59,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,9 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 213,5 <b>Sód</b> [mg] 1 068,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,3
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) filet zapiekany Gizewski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 200 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> ) Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 776,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 62,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,9 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 216,9 <b>Sód</b> [mg] 553 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,1
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) filet zapiekany Gizewski 30 g (6 <b>SOJ</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) ryż brązowy gotowany 120 g Surówka z marchewki i jabłka <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 574,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 65,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 46,9 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 197 <b>Sód</b> [mg] 983,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,8
	Podstawowa Dzieci Male UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Serek wiejski Włoszczowa 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 50 g (1 <b>GLU</b> ) Kapusta biała zasmażana z boczkiem <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> )	Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka na kartki Nikpol 30 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 760,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 68,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,9 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 235,7 <b>Sód</b> [mg] 698,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

2024-03-19 wtorek	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Serek wiejski Włoszczowa 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml Szpinak 80 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 50 ml (9 <b>SEL</b> )	Szynka na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 679,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 71,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 45 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 229,7 <b>Sód</b> [mg] 206 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 71,9 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 22,6
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Serek wiejski Włoszczowa 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty białej 80 g bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 50 ml (9 <b>SEL</b> )	Szynka na kartki Nikpol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 501 <b>Białko</b> ogółem [g] 62,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 42 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 195,7 <b>Sód</b> [mg] 779 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 48,1 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 22,5
2024-03-20 środa	Podstawowa Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )	kiwi 2 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 80 g (7 <b>BIA</b> ) Kasza pęczak gotowana 120 g	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Ser topiony Lactima 1 szt Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 723,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 63,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,9 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 218,6 <b>Sód</b> [mg] 921,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43 suma cukrów prostych [g] 67,1 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 27,4
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 80 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kalafior gotowany 80 g Kasza jęczmienna gotowana 100 g (1 <b>GLU</b> )	szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml	Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 701,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 64,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,1 <b>Węglowodany</b> przyswajalne [g] 194,5 <b>Sód</b> [mg] 306 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 67,6 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 34,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

2024-03-20 środa	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ÓZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Gulasz z fileta dr. 80 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Mizeria z ogórków <sup>^</sup> 80 g (7 <b>BIA</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 40 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ÓZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 801,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 67,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 223,1 <b>Sód</b> [mg] 883,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,9
	Podstawowa Dzieci Male UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Ser żółty Ostrowia 30 g (7 <b>MLE</b> )	Gruszka 150 g Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa pieczarkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g (10 <b>GOR</b> )	Ser tostowy Lactima 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ÓZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 717,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 75,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,9 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 194,4 <b>Sód</b> [mg] 892,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,3
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Banan 1 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 80 g (1 <b>GLU</b> )	Twarożek 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 670,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 79,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 200,5 <b>Sód</b> [mg] 407,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,1
2024-03-21 czwartek	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ÓZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>^</sup> 150 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 120 g Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej <sup>^</sup> 80 g (10 <b>GOR</b> )	Twarożek 40 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ÓZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 608,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 75,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,3 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 186,6 <b>Sód</b> [mg] 826,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 40,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

2024-03-22 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 maślane 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 naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza smażony 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem <sup>^</sup> 80 g (7 BIA, 1 GLU, 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 <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,4 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany przyswajalne [g] 268 Sód [mg] 1 121,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28
	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 maślane 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Serek truskawkowy Hej 40 g (7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem <sup>^</sup> 80 g (1 GLU, 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 <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 956,8 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany przyswajalne [g] 271,6 Sód [mg] 600,5 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 113,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2
	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 naturalny Juliko 40 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka bułgarska <sup>^</sup> 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 <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 662,6 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany przyswajalne [g] 194 Sód [mg] 1 075,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1
2024-03-23 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) cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Mandarynki 150 g Jogurt owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 80 g (10 GOR) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 200 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ)	Pasta z sera i rzodkiewki <sup>^</sup> 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 <sup>^</sup> 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 747,4 Białko ogółem [g] 62,1 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany przyswajalne [g] 226,8 Sód [mg] 1 110 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

2024-03-23 sobota	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Makaron gotowany z warzywami i łopatką 200 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ</b> ) Kompot b.c. 300 ml Sałatka z selera i jabłka sc 80 g (9 <b>SEL</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 802,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 61,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 236,9 <b>Sód [mg]</b> 278,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4
	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Papryka konserwowa 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka z zagrody Chabura 30 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Makaron razowy gotowany z warzywami i łopatką 200 g (7 <b>BIA, 1 GLU, 9 SEL, ROŚ</b> ) Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 80 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Pasta z sera i rzodkiewki <sup>^</sup> 40 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 30 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 634,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 61,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 201,4 <b>Sód [mg]</b> 1 179,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,6
2024-03-24 niedziela	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kielbaska śląska Bieleś 1 szt (6 <b>SOJ</b> ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 50 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Surówka colesław <sup>^</sup> 80 g (7 <b>MLE, 10 GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 30 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 <b>SKR, 6 SOJ, 9 SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> ) cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 989,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 64,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 84 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 225,3 <b>Sód [mg]</b> 793,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,9
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Kielbaska śląska Bieleś 1 szt (6 <b>SOJ</b> ) Ketchup 25g 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (7 <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU, 9 SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 80 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleś 30 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Ryba w galarecie <sup>^</sup> 1 Por (4 <b>RYB, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 544,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 66,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 209,2 <b>Sód [mg]</b> 208 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 UCK

2024-03-24 niedziela	Cukrzyca Dzieci: Małe UCK	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ŹI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska śląska Bielesz 1 szt (6 <b>SOJ</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem <sup>^</sup> 150 ml (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 50 g Ziemniaki posypane koperkiem <sup>^</sup> 120 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka coleslaw <sup>^</sup> 80 g (7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 30 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>ŹI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 <b>SKR</b> , 6 <b>SOJ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Mus owocowo-warzywny <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 790,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 61,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 196,2 <b>Sód [mg]</b> 818 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,1
----------------------	---------------------------	--	---	--	---	---	---