

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-15 poniedziałek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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	Zupa ziemniaczana [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Naleśnik z serem 2szt 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka [^] 80 g Kompot bez cukru 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 bez cukru 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] 1 760 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany przyswajalne [g] 224,6 Sód [mg] 1 099,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 150 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron z serem i cynamonem 200 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Surówka z marchewki i jabłka [^] 80 g Kompot bez cukru 300 ml	Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g Schab Cygański Dobra Marka 30 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 783,2 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany przyswajalne [g] 228,1 Sód [mg] 536,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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 Mandarynki 150 g	Zupa ziemniaczana [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Makaron razowy gotowany 120 g (1 GLU) Surówka z marchewki i jabłka [^] 80 g Kompot bez cukru 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 bez cukru 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] 1 622,4 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany przyswajalne [g] 198,1 Sód [mg] 951,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1
2024-04-16 wtorek	Podstawowa Dzieci Male UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) 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	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 120 g Kompot bez cukru 300 ml bitka schabowa duszona 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 bez cukru 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) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901,5 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany przyswajalne [g] 254,3 Sód [mg] 937,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 98,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 UCK

2024-04-16 wtorek	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Zacierka na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 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	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 120 g (1 GLU) Kompot bez cukru 300 ml Sałatka z selera i jabłka sc 80 g (9 SEL) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy [^] 50 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nipol 30 g Ser biały plaster Bieruński 30 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 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) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 781,5 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany przyswajalne [g] 238,8 Sód [mg] 401,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 92,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 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) Serek wiejski Włoszczowa 40 g (7 BIA, 7 MLE)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 120 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka z kapusty czerwonej [^] 80 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 50 g Bulion jarzynowy [^] 50 ml (9 SEL)	Szynka na kartki Nipol 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 bez cukru 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] 1 557,4 Białko ogółem [g] 66,6 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany przyswajalne [g] 194,4 Sód [mg] 965,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3
2024-04-17 środa	Podstawowa Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	kiwi 2 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Gulasz z fileta drobiowego 80 g (1 GLU, 9 SEL) Buraczki gotowane oprószone [^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE)	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 bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 731 Białko ogółem [g] 61,2 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany przyswajalne [g] 228,1 Sód [mg] 916 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab kasztelana Chabura 30 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR) Pomidor [^] 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Gulasz z fileta drobiowego 80 g (1 GLU, 9 SEL) Buraczki gotowane oprószone [^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE)	szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 820,6 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany przyswajalne [g] 215,9 Sód [mg] 339,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 UCK

2024-04-17 środa	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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 50 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 koperkowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Gulasz z fileta drobiowego 80 g (1 GLU , 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Surówka bułgarska [^] 80 g (10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE)	Schab Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ÓZI , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 ÓZI , 7 MLE , 5 ORZ , 11 SEZ) Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 743,5 Białko ogółem [g] 62,6 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany przyswajalne [g] 229,1 Sód [mg] 855 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2
	Podstawowa Dzieci Male UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Herbata bez cukru 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)	Gruszka 150 g Kefir 1 szt (7 MLE)	Zupa ogórkowa z ryżem [^] 150 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 10 GOR) bukiet warzyw gotowany [^] 80 g	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 bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 694 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany przyswajalne [g] 191,1 Sód [mg] 772,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1
	Łatwostrawna Dzieci Male UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 150 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Ser biały plaster Bieroński 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 posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot bez cukru 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 10 GOR) bukiet warzyw gotowany [^] 80 g	Twarożek 40 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 30 g (6 SOJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 772 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany przyswajalne [g] 224,2 Sód [mg] 289,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3
	Cukrzyca Dzieci Male UCK	Herbata bez cukru 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 Bieroński 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 Udziec z indyka duszony w sosie curry 50 g (1 GLU , 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml Surówka z pora i jabłka [^] 80 g (7 BIA , 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 bez cukru 300 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ , 7 MLE , 11 SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 665,5 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany przyswajalne [g] 191,7 Sód [mg] 843,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 UCK

2024-04-19 piątek	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 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 waniliowy President 40 g cukier 5g ADM 1 szt Dżem 1x25g Stovit 1 szt	Pomarańcza 150 g Jogurt owocowy 1 szt	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 150 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza oprószony [^] 60 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Mizeria z ogórków [^] 80 g (7 BIA) Kompot bez cukru 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 bez cukru 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] 2 015,4 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany przyswajalne [g] 263 Sód [mg] 1 126 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Ryż gotowany na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 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 waniliowy President 40 g Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Jabłko 1 szt Jogurt owocowy 1 szt	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 150 ml (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 bez cukru 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 bez cukru 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] 1 835,5 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany przyswajalne [g] 247,3 Sód [mg] 644,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 95,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4
	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Kakao bez cukru 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	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 150 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 60 g Ziemniaki posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Mizeria z ogórków [^] 80 g (7 BIA) Kompot bez cukru 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 bez cukru 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] 1 671,8 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany przyswajalne [g] 200,2 Sód [mg] 934,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2
2024-04-20 sobota	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 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	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Fasolka szparagowa z bulką tartą i masłem [^] 80 g (7 BIA, 1 GLU, ROŚ) Łazanki z kapusty kiszzonej i łopatki wieprzowej [^] 200 g (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	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 bez cukru 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] 1 780,9 Białko ogółem [g] 65 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany przyswajalne [g] 220,7 Sód [mg] 1 301 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 UCK

2024-04-20 sobota	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Kasza kukurydziana gotowana na mleku . 150 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 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 kalafiorowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Szpinak . 80 g (7 BIA, 7 MLE) Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 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 bez cukru 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] 1 695,2 Białko ogółem [g] 62,9 Tłuszcz [g] 46,2 Węglowodany przyswajalne [g] 239,2 Sód [mg] 196,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23
	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata bez cukru 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 Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Gulasz wieprzowy - dieta . 80 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 9 SEL) Surówka z selera i jabłka [^] 80 g (9 SEL) Kompot bez cukru 300 ml Ziemniaki posypane koperkiem [^] 200 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 bez cukru 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] 1 595,5 Białko ogółem [g] 58 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany przyswajalne [g] 217,5 Sód [mg] 1 158,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 suma cukrów prostych [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2
2024-04-21 niedziela	Podstawowa Dzieci Mate UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Chleb zwykły 50 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kiełbaska śląska Bieleśz 1 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 posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka colesław [^] 80 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot bez cukru 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 bez cukru 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] 2 125,4 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany przyswajalne [g] 225,3 Sód [mg] 794,5 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23
	Łatwostrawna Dzieci Mate UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 150 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kiełbaska śląska Bieleśz 1 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 posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE) Brokuły gotowane [^] 80 g Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Kajzerka 1 szt (1 GLU) Ryba w galarecie [^] 1 Por (4 RYB, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 300 ml Sałata 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] 1 677,3 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany przyswajalne [g] 208 Sód [mg] 198,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 UCK

2024-04-21 niedziela	Cukrzyca Dzieci Mate UCK	Herbata bez cukru 300 ml Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ŹY , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Pomidor [^] 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Kielbaska śląska Bieleśz 1 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 posypane koperkiem [^] 120 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka coleslaw [^] 80 g (7 MLE , 10 GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 30 g Chleb żytni 70 g (1 GLU , 3 JAJ , 5 ŹY , 6 SOJ , 11 ZIA , 1 ŻYT) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 SKR , 6 SOJ , 9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 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] 1 914,6 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany przyswajalne [g] 196,9 Sód [mg] 818 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9
----------------------	--------------------------	--	--	---	---	---	---