

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-11-24, poniedziałek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Papryka zielona 50 g	Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami.^ 300 g (1 GLU) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,6 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany przyswajalne [g] 348,1 Sód [mg] 1 750,6 Blonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 94,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Makaron z serem, cynamonem i rodzynkami^ 300 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 11 SEZ) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Pomidory cherry 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany przyswajalne [g] 313,2 Sód [mg] 912,8 Blonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 103,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Pomidory cherry 50 g	Papryka zielona 100 g	Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony^ 80 g Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483,3 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany przyswajalne [g] 313 Sód [mg] 1 232,4 Blonnik pokarmowy [g] 47,2 suma cukrów prostych [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 UCK

2025-11-25 wtorek	Podstawowa UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rozponka 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt (7 MLE) Rzodkiewka 50 g	Krupnik z ziemniakami[^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy[^] 250 ml Filet z dorsza oprószony[^] 100 g (1 GLU, 10 GOR) Surówka colesław[^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 857,5 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany przyswajalne [g] 374 Sód [mg] 1 756,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 suma cukrów prostych [g] 120,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1
	Łatwo strawna UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rozponka 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt (7 MLE) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami[^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy[^] 250 ml Filet z dorsza pieczony[^] 100 g (10 GOR) Brokuły gotowane[^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,1 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany przyswajalne [g] 321,9 Sód [mg] 1 011,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 110,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Gala 1szt 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rozponka 10 g	Rzodkiewka 100 g	Krupnik z ziemniakami[^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony[^] 100 g (10 GOR) Kompot owocowy[^] 250 ml Surówka colesław[^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Pomidory cherry 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,7 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany przyswajalne [g] 305,4 Sód [mg] 1 546,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 UCK

2025-11-26 środa	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Mlepol 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem kiszonym^ 120 g (10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,4 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany przyswajalne [g] 313,5 Sód [mg] 796 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Mlepol 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml Marchewka gotowana z groszkiem oprószana^ 120 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,8 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany przyswajalne [g] 294,1 Sód [mg] 1 030,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Mlepol 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany przyswajalne [g] 273,9 Sód [mg] 547,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 UCK

2025-11-27 czwartek	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Zupa fasolowa z ziemniakami. [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udziec z indyka pieczony [^] 80 g Surówka z kapusty pekińskiej. [^] 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka zielona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 825,6 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany przyswajalne [g] 378,7 Sód [mg] 1 140 Błonnik pokarmowy [g] 57,8 suma cukrów prostych [g] 99,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udziec z indyka pieczony [^] 80 g bukiet warzyw gotowany [^] 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,3 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany przyswajalne [g] 311,9 Sód [mg] 871,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 98,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Pomidory cherry 100 g	Zupa fasolowa z ziemniakami. [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Udziec z indyka pieczony [^] 80 g Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej. [^] 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka zielona 50 g	Papryka zielona 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,4 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany przyswajalne [g] 330,1 Sód [mg] 768,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 suma cukrów prostych [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20
2025-11-28 piątek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Ser żółty Mońki 40 g Gruszka 200 g szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza oprószony [^] 100 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Brukselka [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583,6 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany przyswajalne [g] 345 Sód [mg] 2 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 UCK

2025-11-28 piątek	Łatwostrawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Fasolka szparagowa z wody [^] 120 g (ROS) Kompot owocowy [^] 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,2 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany przyswajalne [g] 299,3 Sód [mg] 1 265,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Polmlek 10g 1 szt Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty białej [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,1 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany przyswajalne [g] 313,6 Sód [mg] 1 973 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9
	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Pomarańcza 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z białej kapusty. [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Buraczki gotowane oprószane [^] 120 g (1 GLU) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,8 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany przyswajalne [g] 347,1 Sód [mg] 720,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 UCK

2025-11-29 sobota	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Pomarańcza 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Pomidory cherry 50 g Napój kokosowy Tymbark 500 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Buraczki gotowane oprószone^ 120 g (1 GLU) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,2 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany przyswajalne [g] 303,1 Sód [mg] 473,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Pomarańcza 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Pomidory cherry 100 g	Kapuśniak z białej kapusty.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Sałatka szwedzka 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym^ 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Papryka czerwona 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany przyswajalne [g] 300,6 Sód [mg] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1
2025-11-30 niedziela	Podstawowa UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka zielona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobzenica 1 szt (7 MLE) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka meksykańska z kukurydzą^ 120 g (ROS) Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany przyswajalne [g] 295,3 Sód [mg] 1 016,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 UCK

2025-11-30 niedziela	Łatwo strawna UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszonka 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt (7 MLE) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem[^] 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym[^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 187,2 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany przyswajalne [g] 247,8 Sód [mg] 766,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Jogurt naturalny 150g Mlepol 1 szt Ketchup 25g 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszonka 10 g	Pomidory cherry 100 g	Rosół z makaronem[^] 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym[^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka meksykańska z kukurydzą[^] 120 g (ROŚ) Kompot owocowy[^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 252,6 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany przyswajalne [g] 272,9 Sód [mg] 692,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7