

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-07 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-01 poniedziałek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 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 filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Brzoskwinia 150 g Ser żółty Moński 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i ananasa. [^] 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	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 791,1 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany przyswajalne [g] 363,4 Sód [mg] 1 633 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 100,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 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 filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g Brzoskwinia 150 g 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	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i ananasa. [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Łopatka wieprzowa do zupy 40 g	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	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,3 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany przyswajalne [g] 324,2 Sód [mg] 856,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 100 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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 filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Brzoskwinia 150 g Ser żółty Moński 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Pomidory cherry 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU) Surówka z marchewki i ananasa. [^] 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] 2 339,6 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany przyswajalne [g] 296,9 Sód [mg] 1 369,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4

2025-09-02 wtorek	Podstawowa UCK	Platki 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) Rzodkiewka 50 g Masło Debic 10g 1 szt (7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszpinka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Papryka żółta 50 g	Zupa ziemniaczana[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy[^] 250 ml Filet z dorsza pieczony[^] 100 g (10 GOR) Surówka z pora i jabłka[^] 120 g (7 BIA, 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] 2 630 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany przyswajalne [g] 378,1 Sód [mg] 1 020,7 Błonnik pokarmowy [g] 59,6 suma cukrów prostych [g] 113,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1
	Łatwo strawna UCK	Platki owsiane gotowane 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 Debic 10g 1 szt (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) Roszpinka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy[^] 250 ml Filet z dorsza pieczony[^] 100 g (10 GOR) Groszek zielony gotowany[^] 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 Bieruński 40 g (7 BIA, 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,7 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany przyswajalne [g] 339,3 Sód [mg] 788,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 suma cukrów prostych [g] 112,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Debic 10g 1 szt (7 MLE) Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Julia 1szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszpinka 10 g	Papryka żółta 100 g	Zupa ziemniaczana[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony[^] 100 g (10 GOR) Kompot owocowy[^] 250 ml Surówka z pora i jabłka[^] 120 g (7 BIA, 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] 1 976,3 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 36,6 Węglowodany przyswajalne [g] 304,6 Sód [mg] 741,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10

2025-09-03 środa	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 żytni 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Sliwka 2 szt^ 1 szt Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) 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 Papryka czerwona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 733,9 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany przyswajalne [g] 337,3 Sód [mg] 1 625,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 96,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4
	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) 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 Jabłko Genewa 1 szt Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa 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 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 Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,7 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany przyswajalne [g] 292,6 Sód [mg] 981 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 98 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4
	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) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Sliwka 2 szt^ 1 szt Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana 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 Papryka czerwona 50 g	Papryka czerwona 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,6 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany przyswajalne [g] 297,7 Sód [mg] 925,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6

2025-09-04 czwartek	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 żółta 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) Nektaryna 150 g 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 młode posypane koperkiem[^] 200 g Kompot owocowy[^] 250 ml Udziec z indyka pieczony[^] 80 g Mizeria z ogórków[^] 120 g (7 BIA) 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 Rzodkiewka 50 g	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany przyswajalne [g] 365 Sód [mg] 906 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 100,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7
	Łatwo strawna UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 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) Nektaryna 150 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami.[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem[^] 200 g 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	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,2 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany przyswajalne [g] 321 Sód [mg] 680,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 101,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml 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 Mlekpól 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Nektaryna 150 g 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 młode posypane koperkiem[^] 200 g Udziec z indyka pieczony[^] 80 g Kompot owocowy[^] 250 ml Mizeria z ogórków[^] 120 g (7 BIA) 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 Rzodkiewka 50 g	Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany przyswajalne [g] 294,1 Sód [mg] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8
2025-09-05 piątek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (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 Rzodkiewka 50 g Ser żółty Mońki 40 g Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami.[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza pieczony[^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem[^] 200 g Surówka z kapusty pekińskiej.[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml Sos szpinakowy 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 Papryka zielona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,9 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany przyswajalne [g] 316,6 Sód [mg] 1 460,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-07 UCK

2025-09-05 piątek	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) 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 młode posypane koperkiem^ 200 g Fasolka szparagowa zielona^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos szpinakowy 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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 198,7 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany przyswajalne [g] 278,7 Sód [mg] 847,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser żółty Moński 40 g Jabłko Genewa 1 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos szpinakowy 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 Papryka zielona 50 g	Papryka zielona 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 029,2 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany przyswajalne [g] 285,7 Sód [mg] 1 312,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2
	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) kiwi 2 szt Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 354,2 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany przyswajalne [g] 349,4 Sód [mg] 1 481 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 94,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-07 UCK

2025-09-06 sobota	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 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 Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) kiwi 2 szt Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa 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 oprószane^ 120 g (1 GLU) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 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	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 203,1 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany przyswajalne [g] 310,4 Sód [mg] 905,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) kiwi 2 szt Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Pomidory cherry 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 10 GOR)	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g (7 BIA , 7 MLE) 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] 2 208,5 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany przyswajalne [g] 314,6 Sód [mg] 1 117,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2
	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) 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) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Nektaryna 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt 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) Sałatka szwedzka 120 g (10 GOR) 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 539,3 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany przyswajalne [g] 269,7 Sód [mg] 691,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9

2025-09-07 niedziela	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 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 Nektaryna 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt 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) Szpinak 120 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 337,4 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany przyswajalne [g] 241,6 Sód [mg] 848,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9
	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 Mlekovita 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 Mlekpól 1 szt Ketchup 25g 1 szt Nektaryna 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 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) Sałatka szwedzka 120 g (10 GOR) 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] 2 112,1 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany przyswajalne [g] 241,1 Sód [mg] 208,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4