

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-13 poniedziałek	Podstawowa UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 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) Gruszka 200 g Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa[^] 350 ml (1 GLU) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml	Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Schab z Kija 40 g Jajo 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] 2 810,6 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany przyswajalne [g] 368,7 Sód [mg] 2 025,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 106,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4
	Łatwo strawna UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 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 Jabłko Gala 1szt 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	Zupa ziemniaczana[^] 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 jabłka - G 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml Łopatka wieprzowa do zupy 40 g	Pomidory cherry 50 g Schab z Kija 40 g Jajo 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] 2 649,4 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany przyswajalne [g] 342,4 Sód [mg] 1 093,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 107,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1
	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 filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa gulaszowa[^] 350 ml (1 GLU) Filet drobiowy pieczony[^] 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Schab z Kija 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,6 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany przyswajalne [g] 320,9 Sód [mg] 1 918,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 UCK

2025-10-14 wtorek	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) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 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) Roszponka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Papryka żółta 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Mizeria z ogórków^ 120 g (7 BIA) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos szpinakowy^ 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	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] 2 506 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany przyswajalne [g] 367,4 Sód [mg] 987,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 suma cukrów prostych [g] 110,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9
	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) 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) Roszponka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Kalafior gotowany.^ 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos szpinakowy^ 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieroński 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] 2 333 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany przyswajalne [g] 329,3 Sód [mg] 777,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 110,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8
	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 Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Gala 1szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Papryka żółta 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Mizeria z ogórków^ 120 g (7 BIA) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos szpinakowy^ 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	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] 1 997,4 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 41,8 Węglowodany przyswajalne [g] 297,2 Sód [mg] 626,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 UCK

2025-10-15 środa	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytny 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Śliwka 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 ogórkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Buraczki gotowane oprószane [^] 120 g (1 GLU)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bieleśz 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 cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 706,2 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany przyswajalne [g] 334,8 Sód [mg] 1 271,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 99,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 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 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 Buraczki gotowane oprószane [^] 120 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 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] 2 470 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany przyswajalne [g] 297,5 Sód [mg] 1 046,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 106,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6
	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) Ogórek zielony 50 g 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) Śliwka 2 szt [^] 1 szt 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) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 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 Rzodkiewka 50 g	Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,7 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany przyswajalne [g] 287,5 Sód [mg] 474,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 UCK

2025-10-16 czwartek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytny 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Gala 1szt 1 szt Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ) Roszponka 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 Brukselka^ 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 Ogórek zielony 50 g	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 839,7 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany przyswajalne [g] 407,5 Sód [mg] 1 017,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 suma cukrów prostych [g] 106,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1
	Łatwo strawna UCK	Zacierka 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 Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Gala 1szt 1 szt Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ) Roszponka 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami.^ Dieta 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 Szpinak. 120 g (7 BIA, 7 MLE) 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] 2 398 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany przyswajalne [g] 348,4 Sód [mg] 796,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 102,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2
	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 Mlekpól 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Gala 1szt 1 szt Roszponka 10 g Szynka Grzegorza Bielesz 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 pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) 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 Ogórek zielony 50 g	Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 322,8 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany przyswajalne [g] 329,4 Sód [mg] 722,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 suma cukrów prostych [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 UCK

2025-10-17 piątek	Podstawowa UCK	Platki owsiane gotowane 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 Moński 40 g kiwi 2 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 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 colesław^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 758,4 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany przyswajalne [g] 343,8 Sód [mg] 1 998,9 Błonnik pokarmowy [g] 54 suma cukrów prostych [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5
	Łatwo strawna UCK	Platki owsiane gotowane 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 Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 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) Brokuły gotowane.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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] 2 460,3 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany przyswajalne [g] 302,3 Sód [mg] 1 263,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1
	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 Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser żółty Moński 40 g kiwi 2 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Pomidory cherry 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami^ 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 colesław^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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 Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 435,6 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany przyswajalne [g] 323,4 Sód [mg] 1 639,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 UCK

2025-10-18 sobota	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Gruszka 200 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Ogórek zielony 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Salatka szwedzka 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i rzodkiewki^ 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 Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,7 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 44,1 Węglowodany przyswajalne [g] 326,7 Sód [mg] 635,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9
	Łatwostrawna 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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Banan 1 szt Mix салат 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 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 bukiet warzyw gotowany^ 120 g 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 Bieleś 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] 2 071,7 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany przyswajalne [g] 306,6 Sód [mg] 414,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 96,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4
	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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Gruszka 200 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ogórek zielony 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Salatka szwedzka 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i rzodkiewki^ 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 Pomidory cherry 50 g	Pomidory cherry 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,1 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 42,2 Węglowodany przyswajalne [g] 290,3 Sód [mg] 276,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 UCK

2025-10-19 niedziela	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) 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 Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt (7 MLE) Papryka czerwona 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) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem kiszonym [^] 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 Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 586,3 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany przyswajalne [g] 300,7 Sód [mg] 1 014 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6
	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 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 Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 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) Marchewka gotowana oprószana [^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 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] 2 360,8 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany przyswajalne [g] 257,8 Sód [mg] 822,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2
	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 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 Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt Jabłko Gala 1szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Papryka czerwona 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 z kapusty czerwonej [^] 120 g 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 Pomidory cherry 50 g	Pomidory cherry 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 270,9 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany przyswajalne [g] 273,3 Sód [mg] 597,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2