

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-11-10 poniedziałek	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) Masło Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomarańcza 150 g Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Rzodkiewka 50 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ryż brązowy z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami [^] 300 g (11 SEZ) Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Ogórek zielony 50 g 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	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,4 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany przyswajalne [g] 371,8 Sód [mg] 1 742,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 114,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1
	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) Masło Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Biezuński 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) Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami [^] 300 g (11 SEZ) Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Łopatką 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	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany przyswajalne [g] 352,1 Sód [mg] 950,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 119,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4
	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) Masło Polmlek 10g 1 szt 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 Rzodkiewka 50 g	Pomidory cherry 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony [^] 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem [^] 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 Jajo 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] 2 335,2 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany przyswajalne [g] 311,6 Sód [mg] 1 502,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 suma cukrów prostych [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 UCK

2025-11-11 wtorek	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 żółta 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, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 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 coleslaw [^] 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 942 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany przyswajalne [g] 391,2 Sód [mg] 1 583,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 suma cukrów prostych [g] 123,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9
	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) 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	Krupnik z ziemniakami [^] Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Szpinak. 120 g (7 BIA, 7 MLE) 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) 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 brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,7 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany przyswajalne [g] 338 Sód [mg] 867,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 114 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3
	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 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	Pomidory cherry 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 coleslaw [^] 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,9 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany przyswajalne [g] 320,9 Sód [mg] 1 536,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 UCK

2025-11-12 środa	Podstawowa UCK	Platki owsiane gotowane 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 zwykly 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Maslo 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 salat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Brukselka^ 120 g	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 Papryka czerwona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 570 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany przyswajalne [g] 315 Sód [mg] 803,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3
	Łatwo strawna UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Maslo 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 salat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt 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 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) 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	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 313,8 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany przyswajalne [g] 273,5 Sód [mg] 645,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 92,8 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) Rzodkiewka 50 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Mix salat 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 czerwonej.^ 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 Papryka czerwona 50 g	Papryka czerwona 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 320,8 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany przyswajalne [g] 294,1 Sód [mg] 482,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 UCK

2025-11-13 czwartek	Podstawowa UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Pomidory cherry 50 g Masło Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 200 Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Rzodkiewka 50 g	Zupa z soczewicy. [^] 350 ml (9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udziec z indyka pieczony [^] 80 g Kapusta biała duszona [^] 120 g (1 GLU, 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 cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 646 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany przyswajalne [g] 355,2 Sód [mg] 1 020,9 Błonnik pokarmowy [g] 54 suma cukrów prostych [g] 102,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3
	Łatwo strawna UCK	Makaron krajanka 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 Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta [^] 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 Brokuły gotowane [^] 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] 2 192,7 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany przyswajalne [g] 288,6 Sód [mg] 820,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 97,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Polmlek 10g 1 szt Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ)	Rzodkiewka 100 g	Zupa z soczewicy. [^] 350 ml (9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Udziec z indyka pieczony [^] 80 g Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z kapusty białej [^] 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 czerwona 50 g	Pomidory cherry 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 322,8 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany przyswajalne [g] 328,7 Sód [mg] 768,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 suma cukrów prostych [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2
	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana 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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g Ser żółty Moński 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 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 oprószany [^] 100 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana [^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml	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 zielony 50 g	Mus owocowo-warzywny Tymbark [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 641,8 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany przyswajalne [g] 359,6 Sód [mg] 2 199,4 Błonnik pokarmowy [g] 47 suma cukrów prostych [g] 120,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 UCK

2025-11-14 piątek	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana 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 Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 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) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana [^] 120 g (1 GLU) 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	Mus owocowo-warzywny Tymbark [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 326,1 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany przyswajalne [g] 320,4 Sód [mg] 1 601,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 122 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6
	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 Mlekpól 1 szt Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 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 pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) 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 Ogórek zielony 50 g	Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 323,8 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany przyswajalne [g] 335,1 Sód [mg] 1 768,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8
2025-11-15 sobota	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 czerwona 50 g Masło Polmlek 10g 1 szt 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 konserwowy . 50 g (10 GOR)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Surówka z kapusty pekińskiej. [^] 120 g sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) 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	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 379,2 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany przyswajalne [g] 323,9 Sód [mg] 1 393 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 suma cukrów prostych [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 UCK

2025-11-15 sobota	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 Polmlek 10g 1 szt 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	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Kalafior 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 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] 2 107 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany przyswajalne [g] 287,3 Sód [mg] 722,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3
	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 Polmlek 10g 1 szt 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 konserwowy . 100 g (10 GOR)	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy 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)	Pasta chrzanowa 60 g (7 BIA , 7 MLE , 9 SEL) 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 Pomidory cherry 50 g	Pomidory cherry 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,8 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany przyswajalne [g] 281,9 Sód [mg] 1 181,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 suma cukrów prostych [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9
	Podstawowa UCK	Płatki 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 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 Jabłko Jonagold 1 szt 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) Kapusta kiszona duszona [^] 120 g (1 GLU) 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 Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,1 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany przyswajalne [g] 302,1 Sód [mg] 1 013,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 UCK

2025-11-16 niedziela	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) 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) Fasolka szparagowa z wody[^] 120 g (ROS) 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 Agiberia[^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,9 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany przyswajalne [g] 266,4 Sód [mg] 820 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8
	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 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 z kapusty kiszzonej[^] 120 g 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 Ogórek zielony 50 g	Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany przyswajalne [g] 271,9 Sód [mg] 664 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34