

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-06 poniedziałek	Podstawa Dzieci 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 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 Ogórek zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszanej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Racuchy drożdżowe z jabłkiem 2 szt 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Papryka czerwona 50 g Schab z Kija 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 392,8 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany przyswajalne [g] 458,5 Sód [mg] 1 687,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 124,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8
	Łatwostrawna Dzieci 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) 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 Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem^ 300 g Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt 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 Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,6 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany przyswajalne [g] 356,9 Sód [mg] 820,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 117,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8
	Cukrzyca Dzieci 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 Ogórek zielony 50 g	Pomidory cherry 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszanej^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony^ 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Papryka czerwona 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 bez cukru 250 ml	Papryka czerwona 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,3 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany przyswajalne [g] 316,1 Sód [mg] 1 373,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 UCK

2025-10-07 wtorek	Podstawa Dzieci 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) 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) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem krajanką [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Galaretki Zott 175g 1 szt Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Surówka bułgarska [^] 120 g (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) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany przyswajalne [g] 339,1 Sód [mg] 1 409,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 118,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3
	Łatwostrawna Dzieci 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) 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) Rozszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem krajanką [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Galaretki Zott 175g 1 szt Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Puree z groszku i świeżej mięty [^] 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 Bieński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,5 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany przyswajalne [g] 342,2 Sód [mg] 760,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 110,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7
	Cukrzyca Dzieci 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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Schab na kartki Nikpol 40 g Sok wielowarzynowy 1 szt. 1 Por (9 SEL) Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Rozszponka 10 g	Papryka żółta 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem krajanką [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka bułgarska [^] 120 g (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)	Pomidory cherry 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 827,4 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 39,1 Węglowodany przyswajalne [g] 261,6 Sód [mg] 1 046,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 UCK

2025-10-08 środa	Podstawa Dzieci 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) Papryka zielona 50 g 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) 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) Galaretka Zott 175g 1 szt bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka z kapusty pekińskiej.[^] 120 g Bulion jarzynowy[^] 80 ml (9 SEL)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,1 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany przyswajalne [g] 290,2 Sód [mg] 1 012,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 101,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8
	Łatwostrawna Dzieci 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) Bulka 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 Jonagold 1 szt 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) 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) Galaretka Zott 175g 1 szt Szpinak. 120 g (7 BIA, 7 MLE) 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 Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 636,5 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany przyswajalne [g] 325,2 Sód [mg] 1 228,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 121,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1
	Cukrzyca Dzieci 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 zielona 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) Sliwka 2 szt[^] 1 szt Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami.[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak 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 Ogórek zielony 50 g	Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,5 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany przyswajalne [g] 278,3 Sód [mg] 433,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 UCK

2025-10-09 czwartek	Podstawa Dzieci 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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 200 Roszponka 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa [^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretką Zott 175g 1 szt Udło pieczone . 1 Por (1 GLU) Surówka coleslaw [^] 120 g (7 MLE, 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka pomarańczowa 50 g	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 146,1 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany przyswajalne [g] 353,5 Sód [mg] 1 516,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3
	Łatwostawna Dzieci 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 Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt Roszponka 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (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) Galaretką Zott 175g 1 szt Udło pieczone bez skóry [^] 1 Por bukiet warzyw gotowany [^] 120 g	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 Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 877,9 Białko ogółem [g] 140,8 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany przyswajalne [g] 334 Sód [mg] 932,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4
	Cukrzyca Dzieci 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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 200 Roszponka 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Pomidory cherry 100 g	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa [^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Udło pieczone bez skóry [^] 1 Por Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka coleslaw [^] 120 g (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 pomarańczowa 50 g	Papryka pomarańczowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 631,5 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany przyswajalne [g] 321,3 Sód [mg] 1 547,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1
	Podstawa Dzieci UCK	Płatki 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 Papryka żółta 50 g Ser żółty Mońki 40 g 1 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z białej kapusty. [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Brukselka [^] 120 g Galaretką Zott 175g 1 szt Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,5 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany przyswajalne [g] 319,7 Sód [mg] 1 896 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 101,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 UCK

2025-10-10 piątek	Łatwostrawna Dzieci 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) Jabłko Gala 1szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana oprószana^ 120 g (1 GLU) Galaretka Zott 175g 1 szt 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 Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,4 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany przyswajalne [g] 335,5 Sód [mg] 1 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 101,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kakao bez cukru 250 ml (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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Gala 1szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Pomidory cherry 100 g	Kapuśniak z białej kapusty.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Mizeria z ogórków^ 120 g (7 BIA) 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] 2 186 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany przyswajalne [g] 304,2 Sód [mg] 1 674,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24
2025-10-11 sobota	Podstawa Dzieci 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) 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) Jabłko Gala 1szt 1 szt Mix salat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g 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)	Pasta z sera i rzodkiewki^ 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 Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt pomidory pomarańczowe 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,9 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany przyswajalne [g] 303,9 Sód [mg] 719,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 UCK

2025-10-11 sobota	Łatwostrawna Dzieci 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 Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Jabłko Gala 1szt 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta.^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Marchewka gotowana oprószana^ 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 Bieleś 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt pomidory pomarańczowe 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,7 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany przyswajalne [g] 296,1 Sód [mg] 465,1 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 99,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4
	Cukrzyca Dzieci 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) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix салат z marchewką 10 g	Papryka czerwona 100 g	Zupa jarzynowa 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 pora i jabłka^ 120 g (7 BIA , 7 MLE , 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 pomarańczowe 50 g	pomidory pomarańczowe 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,7 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany przyswajalne [g] 293,3 Sód [mg] 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2
	Podstawa Dzieci UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) 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 Banan 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) 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) Salatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli^ 120 g (10 GOR) Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ)	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 707,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany przyswajalne [g] 320,8 Sód [mg] 1 421,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 103,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5

2025-10-12 niedziela	Łatwostrawna Dzieci 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 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 Banan 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) 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) Buraczki gotowane oprószane^ 120 g (1 GLU) Galaretka Zott 175g 1 szt	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 Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ)	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 762,6 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 104,4 Węglowodany przyswajalne [g] 326,5 Sód [mg] 848,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 108,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3
	Cukrzyca Dzieci 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) 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 białej^ 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 Rzodkiewka 50 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ)	Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 265,4 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany przyswajalne [g] 255,5 Sód [mg] 1 111,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3