

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-22 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) Jabłko Gala 1szt 1 szt 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[^] 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 z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638,5 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany przyswajalne [g] 351,8 Sód [mg] 1 756,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 122,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9
	Łatwostrawna 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[^] 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	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,5 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany przyswajalne [g] 332,2 Sód [mg] 1 213,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 124,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) 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 Gala 1szt 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[^] 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] 2 347,2 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany przyswajalne [g] 317,1 Sód [mg] 1 259,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

2025-12-23 wtorek	Podstawowa 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) 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 ryżem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z dorsza oprószany^ 100 g (1 GLU, 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] 2 888,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany przyswajalne [g] 394,2 Sód [mg] 1 088,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 suma cukrów prostych [g] 117,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9
	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 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 ryżem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml 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 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] 2 430,6 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany przyswajalne [g] 349,6 Sód [mg] 836,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 111,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1
	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 ryżem^ 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] 2 102,3 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany przyswajalne [g] 307,5 Sód [mg] 720,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

2025-12-24, 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) 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 Mandarynki 150 g Mix salat z burakiem 10 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)	Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Papryka zółta 50 g	Ser biały plaster Bieruński 60 (7 BIA, 7 MLE) Ser tostowy Lactima 2 (7 BIA) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 (1 GLU) Rama 10g 1 Herbata bez cukru 250 Pomidory cherry 50 cukier 5g ADM 1	Barszcz czysty 350 (9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 (7 BIA, 7 MLE) Kompot z suszek-wigilia 250 Filet z karpia oprószany[^] 100 (1 GLU, 10 GOR) Kapusta z grzybami 120	Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt Strucla makowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 809,8 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany przyswajalne [g] 328,6 Sód [mg] 1 519,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 105,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9
	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) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Mix salat z burakiem 10 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)	Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Pomidory cherry 50 g	Pasta z sera i zielonej pietruszki[^] 60 (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster Bieruński 60 (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 (1 GLU) Rama 10g 1 Herbata bez cukru 250 Pomidory cherry 50 cukier 5g ADM 1	Barszcz czysty 350 (9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy[^] 250 Brokuły gotowane[^] 120 Filet z dorsza pieczony[^] 100 (10 GOR)	Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt Ciasto jogurtowe 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,2 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany przyswajalne [g] 246,6 Sód [mg] 950,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
	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 Mlekpól 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Mix salat z burakiem 10 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE)	Papryka zółta 100 g	Ser tostowy Lactima 2 (7 BIA) Ser biały plaster Bieruński 60 (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 (1 GLU) Rama 10g 1 Herbata bez cukru 250 Pomidory cherry 50	Barszcz czysty 350 (9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 (7 BIA, 7 MLE) Kompot z suszek-wigilia 250 Surówka z kapusty kiszzonej[^] 120 Filet z karpia pieczony[^] 100 (10 GOR)	Pomidory cherry 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 050,9 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany przyswajalne [g] 259,8 Sód [mg] 980,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

2025-12-25 czwartek	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) Papryka żółta 50 g Masło Polmlek 10g 1 szt 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 Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Sernik 100 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (9 SEL) Rolada wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g [^] 1 Por (1 GLU, 10 GOR) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem kiszonym [^] 120 g (10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Salatka jarzynowa . 60 g (3 JAJ, 7 MLE, 10 GOR) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 709,1 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany przyswajalne [g] 335,7 Sód [mg] 1 289 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 97,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4
	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 Polmlek 10g 1 szt 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 Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Sernik 100 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Buraczki gotowane oprószane [^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Salatka jarzynowa - dieta [^] 60 g (9 SEL) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 265,4 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany przyswajalne [g] 274,6 Sód [mg] 747,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 98,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9
	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 Polmlek 10g 1 szt 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 Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) rukola 10 g	Pomidory cherry 100 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (9 SEL) Rolada wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g [^] 1 Por (1 GLU, 10 GOR) Kluski śląskie 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Surówka z kapusty czerwonej. [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Salatka jarzynowa . 60 g (3 JAJ, 7 MLE, 10 GOR) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 230,5 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany przyswajalne [g] 266,1 Sód [mg] 827,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

2025-12-26 piątek	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 pszenno-żytni 65 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Polmlek 10g 1 szt Ser żółty Mońki 40 g cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 150 g Roszponka 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Pomidory cherry 50 g Piernik 100 g	Zupa pieczarkowa 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) Surówka meksykańska z kukurydzą^ 120 g (ROŚ)	Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) 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] 3 050 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany przyswajalne [g] 396,7 Sód [mg] 2 175,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 115,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4
	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 długa 50 g (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Polmlek 10g 1 szt Ser biały plaster Biezuński 40 g (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 150 g Roszponka 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Pomidory cherry 50 g Piernik 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml bukiet warzyw gotowany^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Bułka długa 50 g (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] 2 575,2 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany przyswajalne [g] 331,2 Sód [mg] 1 613,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 110,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
	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 Polmlek 10g 1 szt Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Ser żółty Mońki 40 g Pomarańcza 150 g Roszponka 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka meksykańska z kukurydzą^ 120 g (ROŚ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Jajko gotowane na półtwardo 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	Papryka czerwona 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 320,6 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany przyswajalne [g] 286,1 Sód [mg] 1 266,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

2025-12-27 sobota	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb pszenno-żytni 65 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) 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) Gruszka 150 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) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa 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 ogórka kiszzonego [^] 120 g (10 GOR) 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) 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 341 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany przyswajalne [g] 307,7 Sód [mg] 685 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 suma cukrów prostych [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Kajzerka 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 салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Pomidory cherry 50 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa 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 Groszek zielony 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) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,7 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany przyswajalne [g] 282,3 Sód [mg] 398,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8
	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) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) kiwi 2 szt Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Pomidory cherry 100 g	Zupa kalafiorowa 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 ogórka kiszzonego [^] 120 g (10 GOR) 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) 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] 2 083,2 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany przyswajalne [g] 280,1 Sód [mg] 334,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

2025-12-28 niedziela	Podstawowa UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb pszenno-żytni 65 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt (7 MLE) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 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 Surówka colesław^ 120 g (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 cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 548,6 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany przyswajalne [g] 358,8 Sód [mg] 993,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 suma cukrów prostych [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3
	Łatwostrawna UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Kajzerka 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 Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt (7 MLE) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 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) Kajzerka 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] 2 303,8 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany przyswajalne [g] 313,8 Sód [mg] 805,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 95,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Mlepol 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ)	Pomidory cherry 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 BIA, 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 colesław^ 120 g (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 konserwowy . 50 g (10 GOR)	Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 151,5 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 42,6 Węglowodany przyswajalne [g] 313,1 Sód [mg] 698,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

2025-12-29 poniedziałek	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 żytni 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Pomarańcza 150 g Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Pomidory cherry 50 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami.^ 300 g (1 GLU) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Papryka czerwona 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,3 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany przyswajalne [g] 349,1 Sód [mg] 2 222,3 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 98,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2
	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) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Makaron z serem, cynamonem i rodzynkami^ 300 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 11 SEZ) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Pomidory cherry 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,4 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany przyswajalne [g] 308,8 Sód [mg] 994,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 102,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Pomarańcza 150 g Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Pomidory cherry 50 g	Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR)	Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Filet drobiowy pieczony^ 80 g Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Papryka czerwona 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	Papryka czerwona 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 529,7 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany przyswajalne [g] 320,5 Sód [mg] 2 013,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 suma cukrów prostych [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

2025-12-30 wtorek	Podstawowa UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) 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) Roszonka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Rzodkiewka 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Kompot owocowy[^] 250 ml Filet z dorsza oprószony[^] 100 g (1 GLU, 10 GOR) Fasolka szparagowa z wody[^] 120 g (ROŚ) 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 Papryka czerwona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 708,4 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany przyswajalne [g] 371,8 Sód [mg] 1 262,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 suma cukrów prostych [g] 112,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21
	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) 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) Roszonka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy[^] 250 ml Filet z dorsza pieczony[^] 100 g (10 GOR) Fasolka szparagowa z wody[^] 120 g (ROŚ) 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] 2 339,8 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany przyswajalne [g] 330,8 Sód [mg] 1 017,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 111,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Pomidory cherry 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 białego i papryki słodkiej[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszonka 10 g	Rzodkiewka 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) 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 Papryka czerwona 50 g	Papryka czerwona 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 044,1 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany przyswajalne [g] 299 Sód [mg] 711,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-31 UCK

2025-12-31 środa	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) 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 Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka z kapusty pekińskiej.^ 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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany przyswajalne [g] 334,7 Sód [mg] 1 546,9 Blonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 98,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4
	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) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt 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 Kalafior gotowany 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) 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] 2 424,4 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany przyswajalne [g] 296,2 Sód [mg] 1 020,6 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 104,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1
	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) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło 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 салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica 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] 2 344,7 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany przyswajalne [g] 312,7 Sód [mg] 1 264,9 Blonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9