

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-02 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-27 poniedziałek	Podstawa Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Rzodkiewka 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Papryka żółta 50 g	Barszcz czerwony ukraiński^ 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Naleśnik z kremem czekoladowym i plasterkami banana 2 sztuki^ 350 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 5 ORZ) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Galaretki Zott 175g 1 szt	Ogórek zielony 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 Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 196,5 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany przyswajalne [g] 419,2 Sód [mg] 1 577,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 142,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 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	Barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 Galaretki Zott 175g 1 szt	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 Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 463,6 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany przyswajalne [g] 334,6 Sód [mg] 912,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 119,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6
	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 Rzodkiewka 50 g	Papryka żółta 100 g	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)	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 498,1 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany przyswajalne [g] 315,3 Sód [mg] 1 237,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 suma cukrów prostych [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-02 UCK

2025-10-28 wtorek	Podstawa Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka czerwona 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	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z dorsza oprószany [^] 100 g (1 GLU, 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 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] 2 905,2 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany przyswajalne [g] 365 Sód [mg] 1 436,6 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 117,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło 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	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Galaretka 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] 2 599,6 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany przyswajalne [g] 350,2 Sód [mg] 738,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 109,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka czerwona 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 Jabłko Gala 1szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,3 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany przyswajalne [g] 313,3 Sód [mg] 1 470,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-02 UCK

2025-10-29 środa	Podstawa Dzieci UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb 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 Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem kiszonym^ 120 g (10 GOR) Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,8 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany przyswajalne [g] 316 Sód [mg] 1 143,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 108,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa 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 Buraczki gotowane oprószane^ 120 g (1 GLU) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,6 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany przyswajalne [g] 312,7 Sód [mg] 959,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 109,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33
	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 Mleko 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,4 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany przyswajalne [g] 282,4 Sód [mg] 420,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-02 UCK

2025-10-30 czwartek	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) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Rzodkiewka 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Udziec z indyka pieczony^ 80 g Surówka coleslaw^ 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) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 039 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany przyswajalne [g] 379 Sód [mg] 1 143,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 suma cukrów prostych [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6
	Łatwostawna 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) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) 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) Galaretka Zott 175g 1 szt Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kalafior gotowany 100 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 Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 679,4 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany przyswajalne [g] 354,7 Sód [mg] 841,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Pomidory cherry 100 g	Zupa grochowa 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 coleslaw^ 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 zielony 50 g	Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,8 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany przyswajalne [g] 320,3 Sód [mg] 773,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 suma cukrów prostych [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5
	Podstawa Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Ser żółty Mońki 40 g Gruszka 200 g 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	Zupa solferino^ 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) Mizeria z ogórków^ 120 g (7 BIA) Galaretka 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] 2 626,1 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany przyswajalne [g] 341 Sód [mg] 1 908,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 94,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-02 UCK

2025-10-31 piątek	Łatwostrawna Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 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 Jonagold 1 szt 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) Fasolka szparagowa z wody [^] 120 g (ROŚ) 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] 2 555,2 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany przyswajalne [g] 362,5 Sód [mg] 1 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 119 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa solferino [^] 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) 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] 2 213,6 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany przyswajalne [g] 315,3 Sód [mg] 1 521,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9
	Podstawa Dzieci 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 żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Pomarańcza 150 g Mix salát z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Zupa selerowa 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 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) 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	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,7 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany przyswajalne [g] 300,1 Sód [mg] 1 348,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 108,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-02 UCK

2025-11-01 sobota	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU , 7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Pomarańcza 150 g 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 selerowa z ziemniakami^ 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 Szpinak 120 g (7 BIA , 7 MLE) 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 cherry 50 g	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany przyswajalne [g] 337,2 Sód [mg] 1 092,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 124,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Pomarańcza 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix салат z marchewką 10 g	Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR)	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty 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 Pomidory cherry 50 g	Pomidory cherry 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,1 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany przyswajalne [g] 289 Sód [mg] 1 114,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9
2025-11-02 niedziela	Podstawa Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 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 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	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 długa 50 g (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)	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 741,2 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodany przyswajalne [g] 290,1 Sód [mg] 1 364,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 98,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,8

2025-11-02 niedziela	Łatwostrawna Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka długa 50 g (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	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) bukiet warzyw gotowany^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka długa 50 g (1 GLU) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Vosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ)	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 113,5 Węglowodany przyswajalne [g] 278,6 Sód [mg] 1 268,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,8
	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) 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 Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ)	Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,2 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany przyswajalne [g] 273,4 Sód [mg] 727 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4