

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-11-03 poniedziałek	Podstawowa 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) 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	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 ananasa. [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	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 b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,6 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany przyswajalne [g] 350,5 Sód [mg] 1 394 Żelazo [mg] 8,8 suma cukrów prostych [g] 106,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8
	Łatwo strawna 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) 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 koperkowa z ziemniakami [^] 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 ananasa. [^] 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] 2 400,4 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany przyswajalne [g] 312,5 Sód [mg] 840,6 Żelazo [mg] 8,1 suma cukrów prostych [g] 107,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4
	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 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 Ogórek zielony 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 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 b/c 250 ml	Papryka czerwona 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,3 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany przyswajalne [g] 313,3 Sód [mg] 1 136,8 Żelazo [mg] 8,1 suma cukrów prostych [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 UCK

2025-11-04 wtorek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Papryka żółta 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Surówka z kapusty pekińskiej. [^] 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) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 604,6 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany przyswajalne [g] 380,6 Sód [mg] 1 028,6 Żelazo [mg] 10,8 suma cukrów prostych [g] 118,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) bukiet warzyw gotowany [^] 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 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 brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 405,7 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany przyswajalne [g] 340,2 Sód [mg] 791,2 Żelazo [mg] 9,2 suma cukrów prostych [g] 116,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7
	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 Mlekpól 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	Papryka żółta 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej. [^] 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) 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] 2 112,8 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany przyswajalne [g] 311,1 Sód [mg] 710,7 Żelazo [mg] 9,3 suma cukrów prostych [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18

2025-11-05 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) Papryka zielona 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	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa[^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Soczewica 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 Bieleś 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) cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia[^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 630,1 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany przyswajalne [g] 300,1 Sód [mg] 1 232,9 Żelazo [mg] 14,1 suma cukrów prostych [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7
	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 Jabłko Gala 1szt 1 szt Mix salat 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 Marchew gotowana[^] 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) 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 Agiberia[^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 249,3 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany przyswajalne [g] 283,7 Sód [mg] 979 Żelazo [mg] 11 suma cukrów prostych [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2
	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) Papryka zielona 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	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa[^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy[^] 250 ml Salatka z marynowanych warzyw[^] 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 256 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany przyswajalne [g] 272,2 Sód [mg] 1 233,5 Żelazo [mg] 12,2 suma cukrów prostych [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 UCK

2025-11-06 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) Ogórek zielony 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 Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Rzodkiewka 50 g	Żurek z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Surówka z pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA, 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 Pomidory cherry 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 053 Białko ogółem [g] 139,1 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany przyswajalne [g] 375,3 Sód [mg] 1 094,4 Żelazo [mg] 10,7 suma cukrów prostych [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5
	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 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 Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Żurek z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por Fasolka szparagowa z wody [^] 120 g (ROŚ)	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] [kcal] 2 654,2 Białko ogółem [g] 139,1 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany przyswajalne [g] 319,9 Sód [mg] 908 Żelazo [mg] 9,9 suma cukrów prostych [g] 95,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1
	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 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	Żurek z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA, 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 Pomidory cherry 50 g	Pomidory cherry 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,8 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany przyswajalne [g] 318,5 Sód [mg] 806,8 Żelazo [mg] 9,8 suma cukrów prostych [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9
2025-11-07 piątek	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 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 Papryka czerwona 50 g Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 2 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Rzodkiewka 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza oprószony [^] 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] [kcal] 2 705,4 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany przyswajalne [g] 349,1 Sód [mg] 1 914,8 Żelazo [mg] 12,4 suma cukrów prostych [g] 115,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 UCK

2025-11-07 piątek	Łatwo strawna UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bulka 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 2 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Jogurt naturalny 150g Mlepol 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana oprószana^ 120 g (1 GLU) Kompot owocowy^ 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bulka 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] 2 450,2 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany przyswajalne [g] 320,3 Sód [mg] 1 303,5 Żelazo [mg] 11,2 suma cukrów prostych [g] 121 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Mlepol 1 szt Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 2 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Rzodkiewka 100 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszonej^ 120 g 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 Ogórek zielony 50 g	Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 418 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany przyswajalne [g] 339,8 Sód [mg] 1 492,3 Żelazo [mg] 10,7 suma cukrów prostych [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1
2025-11-08 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) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekovita 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)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka bułgarska^ 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym^ 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) 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] 2 436,7 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany przyswajalne [g] 348,1 Sód [mg] 1 517 Żelazo [mg] 10,5 suma cukrów prostych [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 UCK

2025-11-08 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 Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Banan 1 szt Mix sałat 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 pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml 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 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 326,5 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany przyswajalne [g] 322,4 Sód [mg] 861,8 Żelazo [mg] 11,6 suma cukrów prostych [g] 87,4 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) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) 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) Jabłko Gala 1 szt 1 szt Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Pomidory cherry 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka bułgarska [^] 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE , 10 GOR)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR) 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] [kcal] 2 126,1 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 37,2 Węglowodany przyswajalne [g] 325,9 Sód [mg] 1 470,3 Żelazo [mg] 8,8 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3
2025-11-09 niedziela	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA , 1 GLU , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) 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 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) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem kiszonym [^] 120 g (10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 404,5 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany przyswajalne [g] 298,5 Sód [mg] 1 425 Żelazo [mg] 8,3 suma cukrów prostych [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 UCK

2025-11-09 niedziela	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt (7 MLE) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) 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) 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] 2 189,6 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany przyswajalne [g] 257,7 Sód [mg] 764,9 Żelazo [mg] 7,9 suma cukrów prostych [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2
	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 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 Mlepol 1 szt Ketchup 25g 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 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 czerwonej. [^] 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] 2 247,4 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany przyswajalne [g] 268,3 Sód [mg] 1 021,4 Żelazo [mg] 7,6 suma cukrów prostych [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9