

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-08-25 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) Brzoskwinia 150 g 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) 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 Kompot owocowy^ 250 ml	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 b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 3 494,7 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany przyswajalne [g] 486,5 Sód [mg] 1 557,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 109,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9
	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 Brzoskwinia 150 g 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	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami^ 300 g (11 SEZ) Surówka z marchewki i ananasa.^ 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	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,3 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany przyswajalne [g] 335,3 Sód [mg] 807,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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 Genewa 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 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)	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 b/c 250 ml	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 872,8 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany przyswajalne [g] 362,3 Sód [mg] 1 236,1 Błonnik pokarmowy [g] 66,3 suma cukrów prostych [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-25 do dnia 2025-08-31 UCK

2025-08-26 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 czerwona 50 g	Zupa solferino^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g Sos szpinakowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 616,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany przyswajalne [g] 365,6 Sód [mg] 1 128,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 suma cukrów prostych [g] 114,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5
	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 solferino^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Brokuły gotowane.^ 120 g Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g Sos szpinakowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	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 kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 286,8 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany przyswajalne [g] 320,2 Sód [mg] 388 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 108,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2
	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 Julia 1szt 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) Papryka czerwona 50 g	Zupa solferino^ 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 młode posypane koperkiem^ 200 g Sos szpinakowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	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)	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 290,9 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany przyswajalne [g] 311,3 Sód [mg] 754,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 suma cukrów prostych [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-25 do dnia 2025-08-31 UCK

2025-08-27 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) 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 Sliwka 2 szt^ 1 szt Mix salat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Papryka zielona 50 g	Zupa pieczarkowa 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 Bielez 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 cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 568,9 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany przyswajalne [g] 316,6 Sód [mg] 785,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3
	Łatwo strawna UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Genewa 1 szt Mix salat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy^ 250 ml Kalafior gotowany.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bielez 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] [kcal] 2 260,5 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany przyswajalne [g] 270,9 Sód [mg] 560,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8
	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) Pomidory cherry 50 g Maslo 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 Mix salat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka zielona 50 g	Zupa pieczarkowa 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 Bielez 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	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 548,7 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany przyswajalne [g] 313,3 Sód [mg] 459 Błonnik pokarmowy [g] 48 suma cukrów prostych [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-25 do dnia 2025-08-31 UCK

2025-08-28 czwartek	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) 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) Roszponka 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Rzodkiewka 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Salatka szwedzka 120 g (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 pomarańczowe 50 g	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 3 094,1 Białko ogółem [g] 151,2 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany przyswajalne [g] 372,8 Sód [mg] 851,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 112,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło 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) Roszponka 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por Buraczki gotowane oprószane [^] 120 g (1 GLU)	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 pomarańczowe 50 g	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 710,3 Białko ogółem [g] 142 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany przyswajalne [g] 315,2 Sód [mg] 759,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 122,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3
	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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt Roszponka 10 g Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Rzodkiewka 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por Kompot owocowy [^] 250 ml Salatka szwedzka 120 g (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 pomarańczowe 50 g	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 3 097,9 Białko ogółem [g] 146,4 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany przyswajalne [g] 364,7 Sód [mg] 482,4 Błonnik pokarmowy [g] 68 suma cukrów prostych [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7
2025-08-29 piątek	Podstawowa 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 Debic 10g 1 szt (7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Mońki 40 g Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z białej kapusty. [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g Puree z groszku i świeżej mięty [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	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 pomidory pomarańczowe 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 397,1 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany przyswajalne [g] 330,1 Sód [mg] 1 904,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-25 do dnia 2025-08-31 UCK

2025-08-29 piątek	Łatwo strawna 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 Debic 10g 1 szt (7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g Puree z groszku i świeżej mięty^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt pomidory pomarańczowe 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,6 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany przyswajalne [g] 288,1 Sód [mg] 903,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Debic 10g 1 szt (7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Genewa 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 młode posypane koperkiem^ 200 g Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	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 pomidory pomarańczowe 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,2 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany przyswajalne [g] 332,6 Sód [mg] 1 494,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 suma cukrów prostych [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3
	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) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Jabłko Genewa 1 szt Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Rzodkiewka 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka bułgarska^ 120 g (10 GOR) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany przyswajalne [g] 317,7 Sód [mg] 728,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-25 do dnia 2025-08-31 UCK

2025-08-30 sobota	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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Jabłko Genewa 1 szt Mix sałat 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 koperkowa 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 bukiet warzyw gotowany [^] 120 g Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 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	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,4 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany przyswajalne [g] 279,4 Sód [mg] 488,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5
	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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Jabłko Genewa 1 szt Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Rzodkiewka 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka bułgarska [^] 120 g (10 GOR) Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 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 Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,9 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany przyswajalne [g] 308 Sód [mg] 361,1 Błonnik pokarmowy [g] 56 suma cukrów prostych [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3
2025-08-31 niedziela	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Nektaryna 300 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) rukola 10 g	Jogurt owocowy Łobzenica 1 szt 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 biała duszona [^] 120 g (1 GLU, 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 588,4 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany przyswajalne [g] 300,4 Sód [mg] 1 260,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 suma cukrów prostych [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-25 do dnia 2025-08-31 UCK

2025-08-31 niedziela	Łatwo strawna UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Nektaryna 300 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) rukola 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt 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) Szpinak 120 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bulka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 317,1 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany przyswajalne [g] 250,6 Sód [mg] 1 017,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) 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 Nektaryna 300 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) rukola 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) Surówka colesław^ 120 g (7 MLE, 10 GOR) 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	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 531,2 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany przyswajalne [g] 297,4 Sód [mg] 595,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 suma cukrów prostych [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2