

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

|                         |                                                       | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                                                                                | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5                                                                                                                                                                                                                            | 6                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                      | Posilek nocny                                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2025-10-06 poniedziałek | Podstawowa UCK                                        | <p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb zwykly 65 g (<b>1 GLU, 1 ZYT</b>)</p> <p>Maslo Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Gruszka 200 g</p> <p>Ser żółty Mońki 40 g</p> <p>szpinak baby 10 g</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p>                                                               | <p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> | <p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ryż brązowy z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami<sup>^</sup> 300 g (<b>11 SEZ</b>)</p> <p>Surówka z marchewki i ananasa.<sup>^</sup> 120 g</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p>                                            | <p>Papryka czerwona 50 g</p> <p>Schab z Kija 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> | <p>Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 637,1</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 102,4</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 68,1</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 374,8</p> <p><b>Sód</b> [mg] 1 607,4</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,2</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,4</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25</p> |
|                         | Łatwo strawna UCK                                     | <p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Maslo Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>szpinak baby 10 g</p> | <p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> | <p>Zupa ziemniaczana<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ryż gotowany z duszonymi jabłkami i cynamonem<sup>^</sup> 300 g</p> <p>Surówka z marchewki i ananasa.<sup>^</sup> 120 g</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Łopatka wieprzowa do zupy 40 g</p>                                      | <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Schab z Kija 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Bułka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> | <p>Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 392,3</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 97,9</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 63,6</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 336,3</p> <p><b>Sód</b> [mg] 821,6</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 100,7</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,4</p>    |
|                         | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Maslo Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Ser żółty Mońki 40 g</p> <p>szpinak baby 10 g</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p>                                                                                         | <p>Pomidory cherry 100 g</p>                                                     | <p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g</p> <p>ryż brązowy gotowany 200 g</p> <p>Surówka z marchewki i ananasa.<sup>^</sup> 120 g</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Sos musztardowy 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b>)</p> | <p>Papryka czerwona 50 g</p> <p>Schab z Kija 40 g</p> <p>Jajo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 250 ml</p>                            | <p>Papryka czerwona 50 g</p>                          | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 362,3</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 115,3</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 59</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 316,1</p> <p><b>Sód</b> [mg] 1 373,3</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,2</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 58</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,7</p>    |

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

|                   |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-07 wtorek | Podstawowa UCK                                        | Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Masło Mlekowita 10g<br>1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Schab na kartki Nikpol 40 g<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Banan 1 szt<br>Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Roszponka 10 g                        | Napój kokosowy Tymbark 500 ml<br>Papryka żółta 50 g   | Zupa pomidorowa z makaronem krajanką <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Surówka bułgarska <sup>^</sup> 120 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> ) | Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )<br>Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt | Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 395,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 95,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 56,2<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 351,4<br><b>Sód [mg]</b> 1 410,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 122,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 |
|                   | Łatwo strawna UCK                                     | Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidory cherry 50 g<br>Masło Mlekowita 10g<br>1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Schab na kartki Nikpol 40 g<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Banan 1 szt<br>Pasta z sera białego i papryki słodkiej <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Roszponka 10 g | Napój kokosowy Tymbark 500 ml<br>Pomidory cherry 50 g | Zupa pomidorowa z makaronem krajanką <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Puree z groszku i świeżej mięty <sup>^</sup> 120 g<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> )     | Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )<br>Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidory cherry 50 g<br>cukier 5g ADM 1 szt               | Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 371,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 111<br><b>Tłuszcz [g]</b> 65,1<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 316,5<br><b>Sód [mg]</b> 762,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 114,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2    |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Masło Mlekowita 10g<br>1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )<br>Schab na kartki Nikpol 40 g<br>Sok wielowarzywny 1 szt. 1 Por ( <b>9 SEL</b> )<br>Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Roszponka 10 g            | Papryka żółta 100 g                                   | Zupa pomidorowa z makaronem krajanką <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>Surówka bułgarska <sup>^</sup> 120 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Sos grecki- 40 g ( <b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b> ) | Szynka z zagrody Chabura 40 g ( <b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> )<br>Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )                        | Pomidory cherry 50 g                             | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 780,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 84,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 37,6<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 256,8<br><b>Sód [mg]</b> 1 046,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,5  |

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

|                  |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-08 środa | Podstawowa UCK                                        | <p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>)</p> <p>Papryka zielona 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Sliwka 2 szt<sup>^</sup> 1 szt</p> <p>Mix салат z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>           | <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej.<sup>^</sup> 120 g</p>                 | <p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p>   | <p>Mus owocowy Agiberia<sup>^</sup> 1 szt</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 529,1</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 122,7</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 81,3</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 305,1</p> <p><b>Sód</b> [mg] 1 036,7</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,1</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 89,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,9</p>  |
|                  | Łatwo strawna UCK                                     | <p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Bulka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt</p> <p>Mix салат z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p> | <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Szpinak. 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>bitka schabowa gotowana 80 g</p> <p>Bulion jarzynowy<sup>^</sup> 80 ml (<b>9 SEL</b>)</p> | <p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>Bulka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> | <p>Mus owocowy Agiberia<sup>^</sup> 1 szt</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 414,3</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 119,3</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 71,2</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 303,9</p> <p><b>Sód</b> [mg] 1 276,3</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,8</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 110,7</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,4</p> |
|                  | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | <p>Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Papryka zielona 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>Bochnia 1 szt (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Sliwka 2 szt<sup>^</sup> 1 szt</p> <p>Mix салат z burakiem 10 g</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g</p>                                          | <p>Pomidory cherry 100 g</p>                                                                 | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Kasza pęczak gotowana 200 g</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej.<sup>^</sup> 120 g</p> <p>bitka schabowa gotowana 80 g</p> <p>Bulion jarzynowy<sup>^</sup> 80 ml (<b>9 SEL</b>)</p>                                 | <p>Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p>                              | <p>Ogórek zielony 50 g</p>                    | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 318,5</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 125,3</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 66,8</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 278,3</p> <p><b>Sód</b> [mg] 433,5</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,3</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,3</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30</p>      |

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

|                     |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-09 czwartek | Podstawowa UCK                                        | Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Gruszka 200<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Roszponka 10 g              | Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 9 SEL</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>Udko pieczone . 1 Por ( <b>1 GLU</b> )<br>Surówka colesław <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 MLE, 10 GOR</b> )                               | Ser tostowy Lactima 2 szt ( <b>7 BIA</b> )<br>filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Papryka pomarańczowa 50 g               | Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt ( <b>1 GLU</b> )                 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 059,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 134,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 100,6<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 380,4<br><b>Sód [mg]</b> 1 517,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 103,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9 |
|                     | Łatwo strawna UCK                                     | Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidory cherry 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>kiwi 2 szt<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Roszponka 10 g | Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>Udko pieczone bez skóry <sup>^</sup> 1 Por<br>bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 120 g                                             | Pasta z sera i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Pomidory cherry 50 g | Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt ( <b>1 GLU</b> )                 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 613<br><b>Białko ogółem [g]</b> 136,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 79,1<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 322,8<br><b>Sód [mg]</b> 933,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,1      |
|                     | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt<br>Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Gruszka 200<br>Roszponka 10 g<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )                                  | Pomidory cherry 100 g                                                            | Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 9 SEL</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Udko pieczone bez skóry <sup>^</sup> 1 Por<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>Surówka colesław <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 MLE, 10 GOR</b> )                           | Ser tostowy Lactima 2 szt ( <b>7 BIA</b> )<br>filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Papryka pomarańczowa 50 g                                      | Papryka pomarańczowa 50 g                                        | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 631,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 126<br><b>Tłuszcz [g]</b> 81,9<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 321,3<br><b>Sód [mg]</b> 1 547,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,1     |
| 2025-10-10 piątek   | Podstawowa UCK                                        | Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Papryka żółta 50 g<br>Ser żółty Moński 40 g<br>Jabłko Gala 1szt 1 szt<br>szpinak baby 10 g<br>Schab z Kija 40 g                     | Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt<br>Pomidory cherry 50 g            | Kapuśniak z białej kapusty. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Brukselka <sup>^</sup> 120 g<br>Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml<br>Sos koperkowy . 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> ) | Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> )<br>Szynka na kartki Nikpol 40 g<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Rzodkiewka 50 g                                        | Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 541,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 120,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71,1<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 328,3<br><b>Sód [mg]</b> 1 897,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,2   |

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

|                   |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-10 piątek | Łatwo strawna UCK                                     | <p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>)</p> <p>Kakao bez cukru 250 ml (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Bulka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p> <p>Ser biały plaster</p> <p>Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jabłko Gala 1szt 1 szt</p> <p>szpinak baby 10 g</p> <p>Schab z Kija 40 g</p> | <p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>             | <p>Krupnik z ziemniakami<sup>^</sup> Dieta 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Filet z dorsza pieczony<sup>^</sup> 100 g (<b>10 GOR</b>)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Marchewka gotowana oprószana<sup>^</sup> 120 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Sos koperkowy . 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU</b>)</p> | <p>Serek naturalny Juliko 60 g (<b>7 MLE</b>)</p> <p>Szynka na kartki Nikpol 40 g</p> <p>Bulka mała 50g</p> <p>Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Pomidory cherry 50 g</p>                                           | <p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 426,1</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 118,6</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 70,4</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 306,2</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 278,7</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,4</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,8</p> |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | <p>Kakao bez cukru 250 ml (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Papryka żółta 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt</p> <p>Ser żółty Moirki 40 g</p> <p>Jabłko Gala 1szt 1 szt</p> <p>szpinak baby 10 g</p> <p>Schab z Kija 40 g</p>                                                                                                | <p>Pomidory cherry 100 g</p>                                                                 | <p>Kapuśniak z białej kapusty.<sup>^</sup> 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Filet z dorsza pieczony<sup>^</sup> 100 g (<b>10 GOR</b>)</p> <p>Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Mizeria z ogórków<sup>^</sup> 120 g (<b>7 BIA</b>)</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Sos koperkowy . 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU</b>)</p>            | <p>Ser topiony mix Sertop 1 szt (<b>7 MLE</b>)</p> <p>Szynka na kartki Nikpol 40 g</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p>                                                                           | <p>Rzodkiewka 50 g</p>                                                    | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 186</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 100,4</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 53,4</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 304,2</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 674,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,6</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24</p>     |
| 2025-10-11 sobota | Podstawowa UCK                                        | <p>Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (<b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b>)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>)</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)</p> <p>Jabłko Gala 1szt 1 szt</p> <p>Mix салат z marchewką 10 g</p> <p>Szynka piastowska Kozłowski 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>        | <p>Napój owsiany Lovege 330 ml (<b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b>)</p> <p>Papryka czerwona 50 g</p> | <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami.<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)</p> <p>Soczewica gotowana 200 g</p> <p>Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml</p> <p>Filet drobiowy pieczony<sup>^</sup> 80 g</p> <p>Surówka z pora i jabłka<sup>^</sup> 120 g (<b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p> <p>sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>                                    | <p>Pasta z sera i rzodkiewki<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)</p> <p>Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p> <p>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>cukier 5g ADM 1 szt</p> <p>pomidory pomarańczowe 50 g</p> | <p>Mus owocowy Agiberia<sup>^</sup> 1 szt</p>                             | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 336,4</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 108,7</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 56,3</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 331,5</p> <p><b>Sód [mg]</b> 721</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,8</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,3</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8</p>   |

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

|                      |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-11 sobota    | Łatwo strawna UCK                                     | Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidory cherry 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Jabłko Gala 1szt 1 szt<br>Mix салат z marchewką 10 g<br>Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )                     | Napój owsiany Lovege 330 ml ( <b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b> )<br>Pomidory cherry 50 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta.^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Kompot owocowy^ 250 ml<br>Filet drobiowy pieczony^ 80 g<br>Marchewka gotowana oprószana^ 120 g ( <b>1 GLU</b> )<br>sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> ) | Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>pomidory pomarańczowe 50 g | Mus owocowy Agiberia^ 1 szt                      | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 041,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 102,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 48,5<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 285,7<br><b>Sód [mg]</b> 466,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 83<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8     |
|                      | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Ogórek zielony 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por<br>Mix салат z marchewką 10 g<br>Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )                                                          | Papryka czerwona 100 g                                                             | Zupa jarzynowa z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> )<br>Soczewica gotowana 200 g<br>Filet drobiowy pieczony^ 80 g<br>Kompot owocowy^ 250 ml<br>Surówka z pora i jabłka^ 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> )<br>sos curry 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b> )                      | Pasta z sera i rzodkiewki^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> )<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>pomidory pomarańczowe 50 g                              | pomidory pomarańczowe 50 g                       | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 145,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 106,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 51,9<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 293,3<br><b>Sód [mg]</b> 355,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,2   |
| 2025-10-12 niedziela | Podstawowa UCK                                        | Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> )<br>Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kielbaska goleszowska 2 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> )<br>Ketchup 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Banan 1 szt<br>Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> )<br>Roszponka 10 g | Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt<br>Papryka czerwona 50 g                            | Rosół z makaronem^ 350 ml ( <b>9 SEL</b> )<br>Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Sałatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli^ 120 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Kompot owocowy^ 250 ml                            | Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Rzodkiewka 50 g<br>cukier 5g ADM 1 szt                                   | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 722,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 106,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 98,5<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 331,2<br><b>Sód [mg]</b> 1 399,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,9 |

|                      |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-12 niedziela | Łatwo strawna UCK                                     | Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> )<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Pomidory cherry 50 g<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kielbaska goleszowska 2 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> )<br>Ketchup 25g 1 szt<br>cukier 5g ADM 1 szt<br>Banan 1 szt<br>Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> )<br>Roszponka 10 g            | Jogurt owocowy<br>Łobżenica 1 szt<br>Pomidory cherry 50 g | Rosół z makaronem^ 350 ml ( <b>9 SEL</b> )<br>Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Buraczki gotowane oprószane^ 120 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Kompot owocowy^ 250 ml | Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g<br>Bułka mała 50g<br>Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> )<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidory cherry 50 g<br>cukier 5g ADM 1 szt | Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 599,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 108,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 100,3<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 298,9<br><b>Sód [mg]</b> 826<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,9   |
|                      | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK | Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )<br>Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Kielbaska goleszowska 2 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> )<br>Jogurt naturalny 150g<br>Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )<br>Ketchup 25g 1 szt<br>Jabłko Gala 1szt 1 szt<br>Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> )<br>Roszponka 10 g | Papryka czerwona 100 g                                    | Rosół z makaronem^ 350 ml ( <b>9 SEL</b> )<br>Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> )<br>Surówka z kapusty białej^ 120 g<br>Kompot owocowy^ 250 ml                     | Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g<br>Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> )<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> )<br>Rama 10g 1 szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Rzodkiewka 50 g                          | Rzodkiewka 50 g                                  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 195,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 89,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 82,9<br><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 255,2<br><b>Sód [mg]</b> 1 041,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,8 |