

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-15 poniedziałek	Podstawowa UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Ryż brązowy z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami [^] 300 g (11 SEZ) Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Łopatką wieprzowa do zupy 40 g	Rzodkiewka 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] 2 468,9 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany przyswajalne [g] 357,3 Sód [mg] 1 803,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 suma cukrów prostych [g] 117,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5
	Łatwo strawna UCK	Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami [^] 300 g (11 SEZ) Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Łopatką 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] 2 167,7 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany przyswajalne [g] 319,3 Sód [mg] 1 175 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 114,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7
	Z ograniczeniem łatwopryswajalnych 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 Polmlek 10g 1 szt Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 10 GOR) Filet drobiowy pieczony [^] 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR) Łopatką wieprzowa do zupy 40 g	Rzodkiewka 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	Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 371,8 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany przyswajalne [g] 311,7 Sód [mg] 1 333,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 suma cukrów prostych [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8
2025-12-16 wtorek	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 czerwona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt (7 MLE) Rzodkiewka 50 g	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa [^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z dorsza oprószany [^] 100 g (1 GLU, 10 GOR) Surówka z pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 864,3 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany przyswajalne [g] 386 Sód [mg] 1 490,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 suma cukrów prostych [g] 122,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22

2025-12-16 wtorek	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) 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	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt (7 MLE) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Fasolka szparagowa z wody [^] 120 g (ROS) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,6 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany przyswajalne [g] 334,2 Sód [mg] 784,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 111,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8
	Z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Gala 1szt 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszponka 10 g	Rzodkiewka 100 g	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa [^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z pora i jabłka [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Sos grecki- 40 g (1 GLU, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Pomidory cherry 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany przyswajalne [g] 315,9 Sód [mg] 1 527,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2
2025-12-17 środa	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 150 g Mix sałat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Mlepol 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka z kapusty pekińskiej. [^] 120 g	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany przyswajalne [g] 340,9 Sód [mg] 1 620,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 98,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 150 g Mix sałat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Mlepol 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Groszek zielony gotowany [^] 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,1 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany przyswajalne [g] 296,3 Sód [mg] 967,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 UCK

2025-12-17 środa	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) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Mlepol 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Pomarańcza 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej [^] 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Papryka czerwona 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,4 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany przyswajalne [g] 301,5 Sód [mg] 919,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4
	Podstawowa UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ZYT) Rzodkiewka 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) Gruszka 200 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Mizeria z ogórków [^] 120 g (7 BIA)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 141,1 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 115,9 Węglowodany przyswajalne [g] 361,1 Sód [mg] 1 198,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 suma cukrów prostych [g] 98,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44
	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 Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por bukiet warzyw gotowany [^] 120 g	Pasta z sera i koperku [^] 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka piastowska Kozłowski 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] 2 687,1 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany przyswajalne [g] 320,2 Sód [mg] 930,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 95,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7
2025-12-18 czwartek	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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 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 Bieleśz 40 g (6 SOJ)	Pomidory cherry 100 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej [^] 350 ml (1 GLU , 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por Kompot owocowy [^] 250 ml Mizeria z ogórków [^] 120 g (7 BIA)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) Szynka piastowska Kozłowski 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	Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,6 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany przyswajalne [g] 316 Sód [mg] 843,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3

2025-12-19 piątek	Podstawowa UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza oprószany^ 100 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty kiszonej^ 120 g 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 Papryka żółta 50 g	Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638,6 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany przyswajalne [g] 353,1 Sód [mg] 2 268,8 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 100,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28
	Łatwo strawna UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa 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 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 owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,9 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany przyswajalne [g] 312,5 Sód [mg] 1 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2
	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 Polmlek 10g 1 szt Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa pieczarkowa 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 Papryka żółta 50 g	Papryka czerwona 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,2 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany przyswajalne [g] 314 Sód [mg] 1 952,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8
2025-12-20 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) Papryka czerwona 50 g Masło Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 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 brokułowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica 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 chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,5 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany przyswajalne [g] 306,5 Sód [mg] 744,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 UCK

2025-12-20 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 Polmlek 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g 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 brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Buraczki gotowane oprószane [^] 120 g (1 GLU) 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	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,2 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany przyswajalne [g] 297,4 Sód [mg] 921,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka czerwona 50 g Masło Polmlek 10g 1 szt Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Pomidory cherry 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica 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 chrzanowa 60 g (7 BIA, 7 MLE, 9 SEL) 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,9 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 42 Węglowodany przyswajalne [g] 273,8 Sód [mg] 306,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7
2025-12-21 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 żółta 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	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka coleslaw [^] 120 g (7 MLE, 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 Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 675,3 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany przyswajalne [g] 313,3 Sód [mg] 697,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 99,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2
	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	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Szpinak. 120 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 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 z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany przyswajalne [g] 260,5 Sód [mg] 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1

2025-12-21 niedziela	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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 Mlekpól 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) Kasza gryczana gotowana 200 g 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 Rzodkiewka 50 g	Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,5 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany przyswajalne [g] 265,4 Sód [mg] 404,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35
----------------------	--	---	-----------------------	---	--	-----------------	---