

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-29, poniedziałek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ZYT</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Gala 1szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka czerwona 50 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 9 SEL</b> ) Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami. <sup>^</sup> 300 g ( <b>1 GLU</b> ) Surówka z marchewki i ananasa. <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt ( <b>1 GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 343 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,9 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 470,4 <b>Sód</b> [mg] 1 693,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,9
	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Pomidory cherry 50 g Jabłko Gala 1szt 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Makaron z serem, cynamonem i rodzynkami <sup>^</sup> 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Surówka z marchewki i ananasa. <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml	Pomidory cherry 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt ( <b>1 GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 490,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,7 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 324,1 <b>Sód</b> [mg] 1 062,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 38,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Jabłko Gala 1szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka czerwona 50 g	Pomidory cherry 100 g	Barszcz czerwony ukraiński <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 9 SEL</b> ) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Makaron razowy gotowany 200 g ( <b>1 GLU</b> ) Surówka z marchewki i ananasa. <sup>^</sup> 120 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Ogórek zielony 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 312,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 294,4 <b>Sód</b> [mg] 1 130,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 UCK

2025-09-30 wtorek	Podstawowa UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykly 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>) Pomidory cherry 50 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogorka i koperku^ 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (<b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b>) Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g (<b>10 GOR</b>) Surówka coleslaw^ 120 g (<b>7 MLE, 10 GOR</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Sos grecki- 40 g (<b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b>)</p>	<p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (<b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b>) Ser topiony mix Sertop 1 szt (<b>7 MLE</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (<b>10 GOR</b>) cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 648</b> <b>Białko ogółem [g] 110,5</b> <b>Tłuszcz [g] 63,8</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 379,9</b> <b>Sód [mg] 1 397,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 51,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 94,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2</b></p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej^ 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (<b>1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Kompot owocowy^ 250 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g (<b>10 GOR</b>) Kalafior gotowany.^ 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Sos grecki- 40 g (<b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b>)</p>	<p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (<b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b>) Ser biały plaster Bieroński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,4</b> <b>Białko ogółem [g] 118,8</b> <b>Tłuszcz [g] 62,5</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 338,5</b> <b>Sód [mg] 772,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 91,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20</b></p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Jogurt naturalny 150g Mlekpól 1 szt Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Julia 1szt 1 szt Pasta z sera, ogorka i koperku^ 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Rzodkiewka 100 g</p>	<p>Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml (<b>1 GLU, 9 SEL</b>) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (<b>10 GOR</b>) Kompot owocowy^ 250 ml Surówka coleslaw^ 120 g (<b>7 MLE, 10 GOR</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Sos grecki- 40 g (<b>1 GLU, 9 SEL, 10 GOR</b>)</p>	<p>Szynka z zagrody Chabura 40 g (<b>6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b>) Ser topiony mix Sertop 1 szt (<b>7 MLE</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g (<b>10 GOR</b>)</p>	<p>Ogórek konserwowy . 50 g (<b>10 GOR</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,8</b> <b>Białko ogółem [g] 80,4</b> <b>Tłuszcz [g] 38</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 294,3</b> <b>Sód [mg] 1 442,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 UCK

2025-10-01 środa	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Gruszka 200 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g ( <b>1 GLU</b> ) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem kiszonym^ 120 g ( <b>10 GOR</b> )	Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 773,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 361,5 <b>Sód [mg]</b> 1 165,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5
	Łatwostrawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta.^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Buraczki gotowane oprószane^ 120 g ( <b>1 GLU</b> ) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 512,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 316,9 <b>Sód [mg]</b> 1 017,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Gruszka 200 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ogórek zielony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 393,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 300,9 <b>Sód [mg]</b> 497,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 UCK

2025-10-02 czwartek	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (<b>1 GLU, 1 ŻYT</b>) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Śliwka 2 szt<sup>^</sup> 1 szt Szynka Grzegorza Bielez 40 g (<b>6 SOJ</b>) rukola 10 g</p>	<p>Pomidory cherry 50 g Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (<b>1 GLU</b>)</p>	<p>Zupa z soczewicy.<sup>^</sup> 350 ml (<b>9 SEL, 10 GOR</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Udziec z indyka pieczony<sup>^</sup> 80 g Mizeria z ogórków<sup>^</sup> 120 g (<b>7 BIA</b>) sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Ser tostowy Lactima 2 szt (<b>7 BIA</b>) filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka żółta 50 g</p>	<p>Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 716,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 384,6 <b>Sód [mg]</b> 1 255,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,7</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (<b>1 GLU, 7 BIA, 7 MLE</b>) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Jabłko Gala 1szt 1 szt Szynka Grzegorza Bielez 40 g (<b>6 SOJ</b>) rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (<b>1 GLU</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem krajanką<sup>^</sup> 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Udziec z indyka pieczony<sup>^</sup> 80 g Fasolka szparagowa zielona<sup>^</sup> 120 g sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Pasta z sera i koperku<sup>^</sup> 60 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 189,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 299,7 <b>Sód [mg]</b> 1 011,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Jogurt naturalny 150g Mleko 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Śliwka 2 szt<sup>^</sup> 1 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Pomidory cherry 100 g</p>	<p>Zupa z soczewicy.<sup>^</sup> 350 ml (<b>9 SEL, 10 GOR</b>) Ziemniaki tłuczone z koperkiem<sup>^</sup> 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>) Udziec z indyka pieczony<sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy<sup>^</sup> 250 ml Mizeria z ogórków<sup>^</sup> 120 g (<b>7 BIA</b>) sos curry 80 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR</b>)</p>	<p>Ser tostowy Lactima 2 szt (<b>7 BIA</b>) filet zapiekany Giżewski 40 g (<b>6 SOJ</b>) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (<b>1 GLU</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka żółta 50 g</p>	<p>Papryka zielona 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 203,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 314,8 <b>Sód [mg]</b> 650,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 UCK

2025-10-03 piątek	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Gala 1szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Pomidory cherry 50	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony^ 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana^ 120 g ( <b>1 GLU</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 217,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 103 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 317,9 <b>Sód [mg]</b> 1 508,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8
	Łatwostrawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieroński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Banan 1 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Pomidory cherry 50 Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony^ 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Marchewka gotowana z groszkiem oprószana^ 120 g ( <b>1 GLU</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 142,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 298,8 <b>Sód [mg]</b> 895,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt ( <b>7 BIA</b> ) Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Gala 1szt 1 szt szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony^ 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka z pora i jabłka^ 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU</b> )	Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ogórek zielony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 269,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 102 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,3 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 310,1 <b>Sód [mg]</b> 1 168,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 UCK

2025-10-04 sobota	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> ) Papryka czerwona 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Brukselka <sup>^</sup> 120 g sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 080,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 46,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 285,9 <b>Sód</b> [mg] 713,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,4
	Łatwostrawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Jabłko Julia 1szt 1 szt Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Pomidory cherry 50 g Napój owsiany Lovege 330 ml (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 <b>GLU</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g bukiet warzyw gotowany <sup>^</sup> 120 g sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Pasta z sera i zielonej pietruszki <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 918,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,6 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 260,5 <b>Sód</b> [mg] 860,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Ogórek konserwowy . 50 g (10 <b>GOR</b> ) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> )	Papryka czerwona 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Sałatka szwedzka 120 g (10 <b>GOR</b> ) sos curry 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> )	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym <sup>^</sup> 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> , 10 <b>GOR</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Rzodkiewka 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 071,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 42,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 291,9 <b>Sód</b> [mg] 277,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 UCK

2025-10-05 niedziela	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Śliwka 2 szt^ 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt	Rosół z makaronem^ 350 ml ( <b>9 SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g ( <b>1 GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kapusta biała duszona^ 120 g ( <b>1 GLU, 10 GOR</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 316 <b>Białko ogółem [g]</b> 93 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 278,7 <b>Sód [mg]</b> 968,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,2
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Pomidory cherry 50 g Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt	Rosół z makaronem^ 350 ml ( <b>9 SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g ( <b>1 GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Brokuły gotowane.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 065 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 232,8 <b>Sód [mg]</b> 704,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt ( <b>1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Jogurt naturalny 150g Mlekoop 1 szt Ketchup 25g 1 szt Śliwka 2 szt^ 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ogórek konserwowy . 100 g ( <b>10 GOR</b> )	Rosół z makaronem^ 350 ml ( <b>9 SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g ( <b>1 GLU</b> ) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka bułgarska^ 120 g ( <b>10 GOR</b> ) Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Rzodkiewka 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 249,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 275,5 <b>Sód [mg]</b> 1 391,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,9