

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-11 poniedziałek	Podstawa Dzieci 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> ) 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> ) Brzoskwinia 150 g Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU</b> ) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt ( <b>1 GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 427,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 470,9 <b>Sód [mg]</b> 1 967,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 128 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,6
	Łatwostrawna Dzieci 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> ) 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 Brzoskwinia 150 g Ser biały plaster Bieruński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Knedle z owocami śliwka z masłem i cukrem UCK/KCO 350 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ</b> ) Surówka marchewka z ananasem <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Łopatką wieprzowa do zupy 40 g	Pomidory cherry 50 g Schab z Kija 40 g Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt ( <b>1 GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 865,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 372,8 <b>Sód [mg]</b> 977,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 124,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 50,7
	Cukrzyca Dzieci 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 Ligoł 1 szt Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa <sup>^</sup> 350 ml ( <b>1 GLU</b> ) Filet drobiowy pieczony <sup>^</sup> 80 g Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka marchewka z ananasem <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 Jajo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt ( <b>1 GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 762,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 348,4 <b>Sód [mg]</b> 1 633,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 61 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 UCK

2025-08-12 wtorek	Podstawa Dzieci UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło 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, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Galaretki Zott 175g 1 szt Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Puree z groszku i świeżej mięty <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) 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> ) Ser topiony mix Sertop 1 szt ( <b>7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt pomidory pomarańczowe 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt ( <b>1 GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 722,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 74 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 359 <b>Sód [mg]</b> 655,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml ( <b>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 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 <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Galaretki Zott 175g 1 szt Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Puree z groszku i świeżej mięty <sup>^</sup> 120 g Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) 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> ) Ser biały plaster Bieuński 40 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt pomidory pomarańczowe 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt ( <b>1 GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 731,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 358,2 <b>Sód [mg]</b> 423,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,6
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Prince 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku <sup>^</sup> 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Papryka żółta 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 120 g ( <b>7 BIA, 7 MLE, 10 GOR</b> ) Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) 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> ) 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 pomidory pomarańczowe 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g ( <b>7 MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 356,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 329 <b>Sód [mg]</b> 371,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 57,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,6
	2025-08-13 środa	Podstawa Dzieci UCK	Platki owsiane gotowane 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> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Śliwka 2 szt <sup>^</sup> 1 szt Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> )	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. <sup>^</sup> 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Galaretki Zott 175g 1 szt bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g ( <b>1 GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej. <sup>^</sup> 120 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml ( <b>9 SEL</b> )	Serek naturalny Juliko 60 g ( <b>7 MLE</b> ) Schab Grzegorza Bieleś 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Papryka czerwona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia <sup>^</sup> 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 UCK

2025-08-13 środa	Łatwostrawna Dzieci UCK	<p>Płatki owsiane gotowane 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 Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)                  cukier 5g ADM 1 szt                  Śliwka 2 szt^ 1 szt                  Pyzdra szynkowa 40 g                  Mix салат z burakiem 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)                  Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)                  Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Galaretki Zott 175g 1 szt                  Marchewka gotowana oprószana^ 120 g (<b>1 GLU</b>)                  bitka schabowa gotowana 80 g                  Bulion jarzynowy^ 80 ml (<b>9 SEL</b>)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleś 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                  Sok owocowy Wosanka 1 szt                  Pomidory cherry 50 g                  cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Agiberia^ 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 446,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 124,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 76,7  <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 288,8  <b>Sód [mg]</b> 627,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,1</p>
	Cukrzyca Dzieci UCK	<p>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>)                  Pomidory cherry 50 g                  Masło Mlekowita 10g 1 szt (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt                  Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (<b>3 JAJ</b>)                  Śliwka 2 szt^ 1 szt                  Pyzdra szynkowa 40 g                  Mix салат z burakiem 10 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)                  Ogórek konserwowy . 50 g (<b>10 GOR</b>)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami.^ 350 ml (<b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b>)                  Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Kompot owocowy^ 250 ml                  Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g                  bitka schabowa gotowana 80 g                  Bulion jarzynowy^ 80 ml (<b>9 SEL</b>)</p>	<p>Schab Grzegorza Bieleś 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                  Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Mus owocowy Agiberia^ 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 580  <b>Białko ogółem [g]</b> 118,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 78,4  <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 314,8  <b>Sód [mg]</b> 876,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,7</p>
2025-08-14 czwartek	Podstawa Dzieci UCK	<p>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>)                  Pomidory cherry 50 g                  Masło Mlekowita 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>)                  kiwi 2 szt                  rukola 10 g                  Szyńka Grzegorza Bieleś 40 g (<b>6 SOJ</b>)</p>	<p>Ciastko brownie Frank&amp;Oli 1 szt (<b>5 ORZ</b>)                  Papryka żółta 50 g</p>	<p>Zupa z soczewicy.^ 350 ml (<b>9 SEL, 10 GOR</b>)                  Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (<b>7 BIA, 7 MLE</b>)                  Galaretki Zott 175g 1 szt                  Udko pieczone . 1                  Por (<b>1 GLU</b>)                  Surówka z pora i jabłka^ 120 g (<b>7 BIA, 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>)                  Bułka mała 50g                  Popowicka 1 szt (<b>1 GLU</b>)                  Rama 10g 1 szt                  Sok owocowy Wosanka 1 szt                  cukier 5g ADM 1 szt                  Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Babeczka stracciatella 1 szt (<b>1 GLU</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 170,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 150  <b>Tłuszcz [g]</b> 111  <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 345,2  <b>Sód [mg]</b> 849,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 UCK

2025-08-14 czwartek	Łatwostrawna Dzieci UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt Udko pieczone bez skóry <sup>^</sup> 1 Por Buraczki gotowane oprószane <sup>^</sup> 120 g (1 GLU)	Pasta z sera i zielonej pietruszki <sup>^</sup> 60 g (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 889,9 Białko ogółem [g] 138,2 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany przyswajalne [g] 324,2 Sód [mg] 615,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 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 Bielez 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka żółta 50 g	Zupa z soczewicy. <sup>^</sup> 350 ml (9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Udko pieczone bez skóry <sup>^</sup> 1 Por Kompot owocowy <sup>^</sup> 250 ml Surówka z pora i jabłka <sup>^</sup> 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR)	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Ciasteczka zbożowe Kupiec 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 048,3 Białko ogółem [g] 146,3 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany przyswajalne [g] 351 Sód [mg] 482,5 Błonnik pokarmowy [g] 64,7 suma cukrów prostych [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35
2025-08-15 piątek	Podstawa Dzieci UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt pomidory pomarańczowe 50 g Ser żółty Mońki 40 g Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka coleslaw <sup>^</sup> 120 g (7 MLE, 10 GOR) Galaretka Zott 175g 1 szt Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,3 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany przyswajalne [g] 287,4 Sód [mg] 1 921,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 96,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt pomidory pomarańczowe 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony <sup>^</sup> 100 g (10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem <sup>^</sup> 200 g (7 BIA, 7 MLE) Brokuły gotowane. <sup>^</sup> 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Sos pomidorowy z koperkiem 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 Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,9 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany przyswajalne [g] 285,5 Sód [mg] 1 081 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 98,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 UCK

2025-08-15 piątek	Cukrzyca Dzieci UCK Kakao bez cukru 250 ml ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g ( <b>1 GLU</b> ) pomidory pomarańczowe 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser żółty Moński 40 g Arbuz 150 g szpinak baby 10 g Schab z Kija 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa kalarepowa z ziemniakami^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Filet z dorsza pieczony^ 100 g ( <b>10 GOR</b> ) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Surówka coleslaw^ 120 g ( <b>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	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt ( <b>1 GLU, 7 MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,6 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany przyswajalne [g] 307 Sód [mg] 1 312 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 suma cukrów prostych [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2
2025-08-16 sobota	Podstawa Dzieci UCK Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g ( <b>1 GLU, 1 ŻYT</b> ) Ogórek konserwowy . 50 g ( <b>10 GOR</b> ) Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Nektaryna 150 g Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> )	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Rzodkiewka 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka bułgarska^ 120 g ( <b>10 GOR</b> ) Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i koperku^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleś 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,6 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany przyswajalne [g] 281,8 Sód [mg] 1 209 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2
2025-08-16 sobota	Łatwostrawna Dzieci UCK Lane ciasto gotowane na mleku 300 g ( <b>7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>3 JAJ</b> ) Nektaryna 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Mix sałat z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt ( <b>5 ORZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 9 SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>1 GLU</b> ) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g bukiet warzyw gotowany^ 120 g Sos musztardowy 80 ml ( <b>7 BIA, 1 GLU, 10 GOR</b> )	Pasta z sera i koperku^ 60 g ( <b>7 BIA, 7 MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bieleś 40 g ( <b>6 SOJ</b> ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt ( <b>1 GLU</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,4 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany przyswajalne [g] 299,1 Sód [mg] 936,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 95,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 UCK

2025-08-16 sobota	Cukrzyca Dzieci 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 Mlekowita 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> ) Nektaryna 150 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> ) Rzodkiewka 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka bułgarska^ 120 g (10 <b>GOR</b> ) Sos musztardowy 80 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> )	Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Szynka Grzegorza Bielez 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 Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,6 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany przyswajalne [g] 302,7 Sód [mg] 762,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 suma cukrów prostych [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2
2025-08-17 niedziela	Podstawa Dzieci UCK Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) pomidory pomarańczowe 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Ogórek zielony 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,1 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany przyswajalne [g] 262,5 Sód [mg] 672,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 97,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3
2025-08-17 niedziela	Łatwostrawna Dzieci UCK Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) pomidory pomarańczowe 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (9 <b>SEL</b> ) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 <b>GLU</b> ) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa zielona^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 <b>GLU</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 <b>JAJ</b> )	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 <b>GLU</b> , 7 <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,8 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany przyswajalne [g] 256,7 Sód [mg] 415,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 UCK

2025-08-17 niedziela	Cukrzyca Dzieci UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>) pomidory pomarańczowe 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 <b>GLU</b>, 3 <b>JAJ</b>, 6 <b>SOJ</b>, 7 <b>MLE</b>, 9 <b>SEL</b>, 10 <b>GOR</b>) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b>) Ketchup 25g 1 szt Nektaryna 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 <b>MLE</b>) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&amp;Oli 1 szt (5 <b>OZI</b>, 5 <b>ORZ</b>, 11 <b>SEZ</b>) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem^ 350 ml (9 <b>SEL</b>) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 <b>GLU</b>) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 <b>BIA</b>, 7 <b>MLE</b>) Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bieleś 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 <b>GLU</b>) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 <b>JAJ</b>) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 50 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 <b>JAJ</b>)</p>	<p>Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 <b>GLU</b>, 7 <b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 496 <b>Białko ogółem [g]</b> 98 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 274,9 <b>Sód [mg]</b> 304,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,6</p>
----------------------	---------------------	--	--	--	--	--	--