

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-27 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	Podstawowa UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb pszenno-żytni 65 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ZYT) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g Rzodkiewka 50 szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński [^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL) Racuchy drożdżowe z jabłkiem 2 szt 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka marchewka z ananasem [^] 120 g Kompot owocowy [^] 250 ml	Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) 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] [kcal] 3 403,6 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany przyswajalne [g] 489,7 Sód [mg] 1 634 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 suma cukrów prostych [g] 128,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
	Łatwo strawna UCK	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Pomidory cherry 50 g 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	Barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem [^] 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	Pomidory cherry 50 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g Pasta z sera białego i papryki słodkiej [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 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] [kcal] 2 235,6 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany przyswajalne [g] 328,1 Sód [mg] 562,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 121,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Ser żółty Mońki 40 g Rzodkiewka 50 szpinak baby 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony ukraiński [^] 350 ml (7 BIA, 9 SEL) 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)	Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Schab Cygański Dobra Marka 40 g Ser topiony mix Sertop 1 szt (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656,4 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany przyswajalne [g] 347 Sód [mg] 1 304,4 Błonnik pokarmowy [g] 64,6 suma cukrów prostych [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-27 UCK

2025-04-23 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) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyszka szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Rzodkiewka 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 715,8 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany przyswajalne [g] 346,9 Sód [mg] 778,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 105,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7
	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) Jajo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyszka szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1 GLU) Kompot owocowy^ 250 ml Brokuły gotowane^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) 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 Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,4 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany przyswajalne [g] 309 Sód [mg] 520,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 104,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka zielona 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Mandarynki 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyszka szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Rzodkiewka 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany przyswajalne [g] 315,1 Sód [mg] 451,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 suma cukrów prostych [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-27 UCK

2025-04-24 czwartek	Podstawowa UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 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 Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami.^ 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) Salatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli^ 120 g (10 GOR)</p>	<p>Ser tostowy Lactima 2 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 981,9 Białko ogółem [g] 147,3 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany przyswajalne [g] 356,9 Sód [mg] 1 380,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 suma cukrów prostych [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Platki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 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 Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ) rukola 10 g</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>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 Udko pieczone bez skóry^ 1 Por Buraczki gotowane oprószone^ 120 g (1 GLU)</p>	<p>Pasta z sera i koperku^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 615,8 Białko ogółem [g] 138,8 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany przyswajalne [g] 304 Sód [mg] 1 231,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 SOJ)</p>	<p>Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Udko pieczone bez skóry^ 1 Por Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR)</p>	<p>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 Papryka czerwona 50 g</p>	<p>Deserek Choco Kubuś^ 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 969,9 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany przyswajalne [g] 354,7 Sód [mg] 468,5 Błonnik pokarmowy [g] 65,7 suma cukrów prostych [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-27 UCK

2025-04-25 piątek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana 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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g Ser żółty Mońki 40 g Banan 1 szt Roszponka 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa 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 z groszkiem oprószana [^] 120 g (1 GLU) 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 cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Deserek Choco Kubuś [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 615,6 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany przyswajalne [g] 391,1 Sód [mg] 1 897 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 137,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana 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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Pasta z sera białego i papryki słodkiej [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Banan 1 szt Roszponka 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa 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 z groszkiem oprószana [^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy [^] 250 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU)	Ser biały plaster Bieroński 40 g (7 BIA, 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	Deserek Choco Kubuś [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 343 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany przyswajalne [g] 350,1 Sód [mg] 921,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 134,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Roszponka 10 g Schab Cygański Dobra Marka 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa 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 kiszzonej [^] 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Deserek Choco Kubuś [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 490,9 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany przyswajalne [g] 339,1 Sód [mg] 1 696,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,9 suma cukrów prostych [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-27 UCK

2025-04-26 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) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Gruszka 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Papryka czerwona 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Surówka colesław [^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 311,8 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany przyswajalne [g] 301,1 Sód [mg] 830,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 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 bukiet warzyw gotowany [^] 120 g 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 Bielesz 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] 2 036,3 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany przyswajalne [g] 286,7 Sód [mg] 858,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 92,6 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) Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Gruszka 150 g Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony [^] 80 g Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka colesław [^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera białego z śledziem i ogórkiem kiszonym [^] 60 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Szynka Grzegorza Bielesz 40 g (6 SOJ) Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 413,8 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany przyswajalne [g] 307,7 Sód [mg] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 55 suma cukrów prostych [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-27 UCK

2025-04-27 niedziela	Podstawowa UCK	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka zielona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym[^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem kiszonym[^] 120 g (10 GOR) Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 619,3 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany przyswajalne [g] 303,7 Sód [mg] 971,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 suma cukrów prostych [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9</p>
	Łatwo strawna UCK	<p>Płatki owsiane gotowane 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) 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 Pomarańcza 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym[^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana oprószana[^] 120 g (1 GLU) Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 393,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany przyswajalne [g] 261,9 Sód [mg] 777,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4</p>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	<p>Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka zielona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska goleszowska 2 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ketchup 25g 1 szt Pomarańcza 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g</p>	<p>Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g</p>	<p>Rosół z makaronem[^] 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym[^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem[^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej.[^] 120 g Kompot owocowy[^] 250 ml</p>	<p>Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 521,4 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany przyswajalne [g] 295,1 Sód [mg] 593,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 suma cukrów prostych [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1</p>