

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	Podstawa Dzieci 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 Moński 40 g szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , 10 GOR) 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 ^A 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Łopatka wieprzowa do zupy 40 g	Rzodkiewka 50 g Schab z Kija 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU , 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 224,7 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany przyswajalne [g] 441,1 Sód [mg] 1 883,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 suma cukrów prostych [g] 136,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2
	Łatwostrawna Dzieci 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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI , 5 ORZ , 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Ryż z duszonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami ^A 300 g (11 SEZ) Surówka marchewka z ananasem ^A 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Łopatka 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 Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU , 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany przyswajalne [g] 339,8 Sód [mg] 1 173,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 131 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1
	Cukrzyca Dzieci 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 Moński 40 g szpinak baby 10 g Papryka żółta 50 g	Pomidory cherry 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami ^A 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL , 10 GOR) Filet drobiowy pieczony ^A 80 g ryż brązowy gotowany 200 g Surówka marchewka z ananasem ^A 120 g Kompot owocowy ^A 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 10 GOR) Łopatka 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 bez cukru 250 ml	Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [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	Podstawa Dzieci 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 ^A 60 g (7 BIA , 7 MLE) Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Rzodkiewka 50 g	Barszcz czerwony ukraiński bez mięsa ^A 350 ml (7 BIA , 9 SEL) Galaretka Zott 175g 1 szt Filet z dorsza oprószony ^A 100 g (1 GLU , 10 GOR) Surówka z pora i jabłka ^A 120 g (7 BIA , 7 MLE , 10 GOR) Ziemniaki tłuczone z koperkiem ^A 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) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 968,1 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany przyswajalne [g] 376,7 Sód [mg] 1 489,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 121,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2

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

2025-12-16 wtorek	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) 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	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Galaretki Zott 175g 1 szt Filet z dorsza pieczony [^] 100 g (10 GOR) Fasolka szparagowa z wody [^] 120 g (ROŚ) 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 Bieński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,9 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany przyswajalne [g] 362,8 Sód [mg] 783,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 110,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka czerwona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt 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] 2 220,6 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany przyswajalne [g] 320,7 Sód [mg] 1 527,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 suma cukrów prostych [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8
2025-12-17 środa	Podstawa Dzieci 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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 150 g Mix salat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) 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) Galaretki Zott 175g 1 szt bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU) Surówka z kapusty pekińskiej [^] 120 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Papryka czerwona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 698 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany przyswajalne [g] 327,8 Sód [mg] 1 580,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 111,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5
	Łatwostrawna Dzieci 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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) cukier 5g ADM 1 szt Pomarańcza 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) 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) Galaretki Zott 175g 1 szt Groszek zielony gotowany [^] 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 569,3 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany przyswajalne [g] 319,3 Sód [mg] 903 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 104,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33

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

2025-12-17 środa	Cukrzyca Dzieci 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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Mleko 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Pomarańcza 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix salat z burakiem 10 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 Bieleś 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
	Podstawa Dzieci UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml (7 BIA, 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) Gruszka 200 g rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty czerwonej [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretki Zott 175g 1 szt Udka 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) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 251,4 Białko ogółem [g] 139,1 Tłuszcz [g] 124,6 Węglowodany przyswajalne [g] 348,2 Sód [mg] 1 197 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7
	Łatwostrawna Dzieci 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 Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa ziemniaczana [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretki Zott 175g 1 szt Udka 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 Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Babeczka stracciatella 1 szt (1 GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 975,9 Białko ogółem [g] 142,7 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany przyswajalne [g] 345,4 Sód [mg] 929,2 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4
2025-12-18 czwartek	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bielesz 40 g (7 BIA, 7 MLE) kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleś 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) Udka 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	Podstawa Dzieci 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 Moirki 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt 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 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 kiszanej^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	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 Papryka żółta 50 g	Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 680,3 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany przyswajalne [g] 339,1 Sód [mg] 2 204,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 112 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3
	Łatwostrawna Dzieci 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 Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt 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 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) Galaretka Zott 175g 1 szt 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 Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526,2 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany przyswajalne [g] 336,5 Sód [mg] 1 223,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 111,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5
	Cukrzyca Dzieci 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 Moirki 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 kiszanej^ 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	Podstawa Dzieci 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 салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Pomidory cherry 50 g Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Zupa brokułowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Soczewica gotowana 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt 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) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,1 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany przyswajalne [g] 281,2 Sód [mg] 743,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4
	Łatwostrawna Dzieci 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 Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Galaretka Zott 175g 1 szt 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 Bieleś 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	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 szt (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany przyswajalne [g] 310,2 Sód [mg] 920 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3

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

2025-12-20 sobota	Cukrzyca Dzieci 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 Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ) Mix salat z marchewką 10 g	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
	Podstawa Dzieci 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 ZYT) 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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) 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) Galaretka Zott 175g 1 szt	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 Sok owocowy Wosanka 1 szt Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ)	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 652 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 115 Węglowodany przyswajalne [g] 275,3 Sód [mg] 766,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 95,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3
	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 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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) 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) Galaretka Zott 175g 1 szt	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 Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ)	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,3 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany przyswajalne [g] 260,4 Sód [mg] 411,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47
	Cukrzyca Dzieci UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) 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) Jogurt naturalny 150g Mlekpol 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 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 Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ)	Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,5 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany przyswajalne [g] 265,7 Sód [mg] 475,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5