

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-06-09 poniedziałek	Podstawowa UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml Chleb zwykly 65 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g Gruszka 200 g Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej^ 350 ml Makaron razowy z truskawkami 350 g Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,1 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany przyswajalne [g] 352,1 Sód [mg] 1 609,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 118,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8
	Łatwo strawna UCK	Platki owsiane gotowane na mleku . 300 ml Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Maslo Mlekowita 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g Pomidory cherry 50 g Jabłko Ligol 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g szpinak baby 10 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami z mięsem^ 350 ml Makaron z duszonymi truskawkami 350 g Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Pomidory cherry 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,8 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany przyswajalne [g] 323,5 Sód [mg] 807 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 119,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Maslo Mlekowita 10g 1 szt Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g Gruszka 400 g Ser żółty Mońki 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej^ 350 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Makaron razowy gotowany 200 g Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 733,8 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany przyswajalne [g] 350,5 Sód [mg] 1 361,5 Błonnik pokarmowy [g] 61,2 suma cukrów prostych [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 UCK

2025-06-10 wtorek	Podstawowa UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g Roszponka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Papryka czerwona 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami [^] 350 ml Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g Surówka coleslaw [^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g Sos grecki- 40 g	Szynka z zagrody Chabura 40 g Ser topiony mix Sertop 1 szt Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,2 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany przyswajalne [g] 338,1 Sód [mg] 1 037,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 suma cukrów prostych [g] 111,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1
	Łatwo strawna UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt Schab na kartki Nikpol 40 g cukier 5g ADM 1 szt Banan 1 szt Pasta z sera białego i papryki słodkiej [^] 60 g Roszponka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami [^] 350 ml Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g bukiet warzyw gotowany [^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g Sos grecki- 40 g	Szynka z zagrody Chabura 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,1 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany przyswajalne [g] 296,1 Sód [mg] 705,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 105,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt Schab na kartki Nikpol 40 g Jabiko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku [^] 60 g Roszponka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt Papryka czerwona 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami [^] 350 ml Filet z miruny pieczony 100 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Surówka coleslaw [^] 120 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g Sos grecki- 40 g	Szynka z zagrody Chabura 40 g Ser topiony mix Sertop 1 szt Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,9 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany przyswajalne [g] 326,4 Sód [mg] 673,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 suma cukrów prostych [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9
2025-06-11 środa	Podstawowa UCK	Płatki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g Ogórek zielony 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Nektaryna 150 g Mix sałat z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [^] 350 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem [^] 200 g Kompot owocowy [^] 250 ml bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g Kapusta czerwona duszona z ogórkiem kiszonym [^] 120 g	Serek naturalny Juliko 60 g Schab Grzegorza Bieleś 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,1 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany przyswajalne [g] 341,1 Sód [mg] 1 417,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 102,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 UCK

2025-06-11 środa	Łatwo strawna UCK	Plątki jęczmienne gotowane na mleku . 300 ml Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Nektaryna 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Jogurt owocowy Łobżenica 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Buraczki gotowane oprószane^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g Serek naturalny Juliko 60 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt 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] 2 372,1 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany przyswajalne [g] 296,8 Sód [mg] 1 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 102,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Nektaryna 150 g Mix салат z burakiem 10 g Pyzdra szynkowa 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy^ 80 ml	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g Serek naturalny Juliko 60 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 607,4 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany przyswajalne [g] 322,2 Sód [mg] 414,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 suma cukrów prostych [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6
2025-06-12 czwartek	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g kiwi 2 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa z soczewicy.^ 350 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g sos curry 80 ml	Ser tostowy Lactima 2 szt filet zapiekany Giżewski 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 623,4 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany przyswajalne [g] 378,3 Sód [mg] 1 446,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 94,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieroński 40 g kiwi 2 szt Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Udziec z indyka pieczony^ 80 g Fasolka szparagowa z wody^ 120 g sos curry 80 ml	Pasta z sera i brokuła^ 60 g filet zapiekany Giżewski 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 144,1 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 42 Węglowodany przyswajalne [g] 312,7 Sód [mg] 835 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 UCK

2025-06-12 czwartek	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa z soczewicy.^ 350 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Udziec z indyka pieczony^ 80 g Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej.^ 120 g sos curry 80 ml	Ser tostowy Lactima 2 szt filet zapiekany Giżewski 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Ogórek konserwowy . 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,1 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany przyswajalne [g] 357,5 Sód [mg] 1 079 Błonnik pokarmowy [g] 60,3 suma cukrów prostych [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25
	Podstawowa UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml Kakao bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g Masło Mlekowita 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g Ser żółty Moirki 40 g Arbuz 150 g Roszponka 10 g Schab z Kija 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Puree z groszku i świeżej mięty^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml	Ser topiony mix Sertop 1 szt Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 711,7 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany przyswajalne [g] 348,7 Sód [mg] 1 812,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 suma cukrów prostych [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37
	Łatwostrawna UCK	Płatki owsiane gotowane na mleku . 300 ml Kakao bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Masło Mlekowita 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g Arbuz 150 g Roszponka 10 g Schab z Kija 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Puree z groszku i świeżej mięty^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml	Serek naturalny Juliko 60 g Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,5 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany przyswajalne [g] 309,7 Sód [mg] 1 198,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7
2025-06-13 piątek	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów UCK	Kakao bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt Ser żółty Moirki 40 g Jabłko Ligol 1 szt Roszponka 10 g Schab z Kija 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Krupnik z ziemniakami^ Dieta 350 ml Filet z dorsza pieczony^ 100 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Surówka z kapusty kiszzonej^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml	Ser topiony mix Sertop 1 szt Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Papryka czerwona 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,5 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany przyswajalne [g] 356,3 Sód [mg] 1 671,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 suma cukrów prostych [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 UCK

2025-06-14 sobota	Podstawowa UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Jabłko Prince 1 szt Mix salat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g	Napój owsiany Lovege 330 ml Papryka czerwona 50 g	Zupa botwinka^ 350 ml Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka bułgarska^ 120 g sos curry 80 ml	Pasta chrzanowa 60 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,7 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany przyswajalne [g] 335,5 Sód [mg] 805,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5
	Łatwo strawna UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Pomidory cherry 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Jabłko Prince 1 szt Mix salat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g	Napój owsiany Lovege 330 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml Kasza jęczmienna gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Szpinak. 120 g sos curry 80 ml	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,9 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany przyswajalne [g] 277 Sód [mg] 557,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rzodkiewka 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Jabłko Prince 1 szt Mix salat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt Papryka czerwona 50 g	Zupa botwinka^ 350 ml Kasza pęczak gotowana 200 g Filet drobiowy pieczony^ 80 g Kompot owocowy^ 250 ml Surówka bułgarska^ 120 g sos curry 80 ml	Pasta chrzanowa 60 g Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,1 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany przyswajalne [g] 328,8 Sód [mg] 357,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 suma cukrów prostych [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2
2025-06-15 niedziela	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g Papryka żółta 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt Kielbaska goleszowska 2 szt Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Brzoskwinia 150 g Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Mizeria z ogórków^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526,8 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany przyswajalne [g] 289,2 Sód [mg] 972 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 UCK

2025-06-15 niedziela	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml Herbata bez cukru 250 ml Bułka długa 50 g Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Kielbaska goleszowska 2 szt Ketchup 25g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Brzoskwinia 150 g Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Marchew gotowana^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka długa 50 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 291,4 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany przyswajalne [g] 240,3 Sód [mg] 1 177,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Kielbaska goleszowska 2 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt Ketchup 25g 1 szt Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Serek naturalny Juliko 60 g Roszponka 10 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Mizeria z ogórków^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 468,5 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany przyswajalne [g] 289,2 Sód [mg] 601,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 suma cukrów prostych [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8