

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	Podstawa Dzieci 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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej^ 350 ml Makaron razowy z truskawkami 350 g Surówka z marchewki i ananasa.^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany przyswajalne [g] 337 Sód [mg] 1 608 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 121,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3
	Łatwostrawna Dzieci 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	Ciastko kokosowe Frank&Oli 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 Galaretka Zott 175g 1 szt	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 Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,3 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany przyswajalne [g] 346,5 Sód [mg] 805,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 122,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9
	Cukrzyca Dzieci 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 kiszzonej^ 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 bez cukru 250 ml	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 745,8 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany przyswajalne [g] 355,5 Sód [mg] 1 361,5 Błonnik pokarmowy [g] 59,5 suma cukrów prostych [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9
2025-06-10 wtorek	Podstawa Dzieci UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykly 65 g Rzodkiewka 50 g Maslo Mlekowita 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	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt Papryka czerwona 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami^ 350 ml Galaretka Zott 175g 1 szt 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 Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany przyswajalne [g] 333,8 Sód [mg] 1 036,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 115 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2

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

2025-06-10 wtorek	Łatwostrawna Dzieci UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml Herbata bez cukru 250 ml Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Pomidory cherry 50 g Masło Mlekowita 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	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami^ 350 ml Galaretka Zott 175g 1 szt 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 Biełuński 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Babeczka stracciatella 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483,3 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany przyswajalne [g] 329,7 Sód [mg] 704 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 109,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7
	Cukrzyca Dzieci 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 Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko 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] 2 422,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany przyswajalne [g] 331,2 Sód [mg] 673,6 Błonnik pokarmowy [g] 59,3 suma cukrów prostych [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5
2025-06-11 środa	Podstawa Dzieci 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 Mlekowita 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g Kapusta czerwona duszona z ogórkiem kiszonym^ 120 g Bulion jarzynowy^ 80 ml	Serek naturalny Juliko 60 g Schab Grzegorza Bieleśz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Papryka czerwona 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 677 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany przyswajalne [g] 326,2 Sód [mg] 1 393,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 114,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Płatki 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 Pyzdra szynkowa 40 g Mix sałat z burakiem 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Galaretka Zott 175g 1 szt 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 Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 594,3 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany przyswajalne [g] 318,1 Sód [mg] 1 217 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 113,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33

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

2025-06-11 środa	Cukrzyca Dzieci 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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Nektaryna 150 g Pyzdra szynkowa 40 g Mix салат z burakiem 10 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 Bielez 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] [kcal] 2 654,4 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany przyswajalne [g] 327 Sód [mg] 414,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 suma cukrów prostych [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2
	Podstawa Dzieci 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 Bieński 40 g kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa z soczewicy.^ 350 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Galeetka Zott 175g 1 szt 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 Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g	Babeczka stracciatella 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 874,7 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany przyswajalne [g] 366,4 Sód [mg] 1 445,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8
	Łatwostrawna Dzieci 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 Bieński 40 g kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml Ziemniaki tłuczone z koperkiem^ 200 g Galeetka Zott 175g 1 szt 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 Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Babeczka stracciatella 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,9 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany przyswajalne [g] 338,8 Sód [mg] 833,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7
	Cukrzyca Dzieci 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 Bieński 40 g kiwi 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bielez 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

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

2025-06-13 piątek	Podstawa Dzieci UCK	Platki 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 Mońki 40 g Arbuz 150 g Rozszponka 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 Puree z groszku i świeżej mięty^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt Sos pomidorowy z koperkiem 80 ml	Ser topiony mix Sertop 1 szt Szynka na kartki Nikpol 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka czerwona 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 606,5 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany przyswajalne [g] 335 Sód [mg] 1 810,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 suma cukrów prostych [g] 100,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36
	Łatwostrawna Dzieci UCK	Platki 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 Bieński 40 g Arbuz 150 g Rozszponka 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 Puree z groszku i świeżej mięty^ 120 g Galaretka Zott 175g 1 szt 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 Sok owocowy Wosanka 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,8 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany przyswajalne [g] 334 Sód [mg] 1 197,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 101,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6
	Cukrzyca Dzieci UCK	Kakao bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g Ogórek zielony 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Ser żółty Mońki 40 g Jabłko Ligol 1 szt Rozszponka 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 kiszanej^ 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	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,5 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany przyswajalne [g] 356,1 Sód [mg] 1 671,8 Błonnik pokarmowy [g] 60 suma cukrów prostych [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9
2025-06-14 sobota	Podstawa Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Jabłko Prince 1 szt Mix салат 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 Galaretka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka bułgarska^ 120 g sos curry 80 ml	Pasta chrzanowa 60 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt 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] 2 284,2 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany przyswajalne [g] 307,9 Sód [mg] 804,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 107,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3

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

2025-06-14 sobota	Łatwostrawna Dzieci UCK	Lane ciasto gotowane na mleku 300 g 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 Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Jabłko Prince 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g Mix салат z marchewką 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami^ 350 ml Kasza jęczmienna gotowana 200 g Galarotka Zott 175g 1 szt Filet drobiowy pieczony^ 80 g Szpinak 120 g sos curry 80 ml	Pasta z sera i zielonej pietruszki^ 60 g Szynka Grzegorza Bielez 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt 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] 2 208,9 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany przyswajalne [g] 287,4 Sód [mg] 556,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9
	Cukrzyca Dzieci 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 Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Jabłko Prince 1 szt Szynka piastowska Kozłowski 40 g Mix салат z marchewką 10 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 Bielez 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	Podstawa Dzieci UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g Papryka żółta 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	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 Galarotka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka długa 50 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Rzodkiewka 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt	Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,6 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany przyswajalne [g] 269,7 Sód [mg] 1 242,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3
	Łatwostrawna Dzieci 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	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 Marchew gotowana^ 120 g Galarotka Zott 175g 1 szt	Szynka krucha z pieca Bielez 40 g Bułka długa 50 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Rama 10g 1 szt Sok owocowy Wosanka 1 szt Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt	Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,6 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany przyswajalne [g] 264 Sód [mg] 1 247,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 90,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47

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

2025-06-15 niedziela	Cukrzyca Dzieci 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 Jajko gotowane na półtwardo 1 szt	Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,5 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany przyswajalne [g] 289,5 Sód [mg] 672 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 suma cukrów prostych [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3
----------------------	---------------------	---	--	---	---	-------------------------------------	---