

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-06-30, poniedziałek	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) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Brzoskwinia 150 g Ser żółty Moński 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa^ 350 ml (1 GLU) Racuchy drożdżowe z jabłkiem 2 szt 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) 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 Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,5 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany przyswajalne [g] 348,3 Sód [mg] 1 614,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 117,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6
	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) 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 Brzoskwinia 150 g 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	Krupnik z ziemniakami.^ 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Makaron z serem, cynamonem i rodzynkami^ 300 g (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 11 SEZ) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Pomidory cherry 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,1 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany przyswajalne [g] 324,4 Sód [mg] 800,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 118,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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 owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ) Brzoskwinia 150 g Ser żółty Moński 40 g szpinak baby 10 g Papryka zielona 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa gulaszowa^ 350 ml (1 GLU) Filet drobiowy pieczony^ 80 g Makaron razowy gotowany 200 g (1 GLU) Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g Kompot owocowy^ 250 ml Sos musztardowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 10 GOR)	Ogórek zielony 50 g Schab z Kija 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) 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] 2 569,2 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany przyswajalne [g] 316,9 Sód [mg] 1 362,1 Błonnik pokarmowy [g] 57 suma cukrów prostych [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 UCK

2025-07-01 wtorek	Podstawowa UCK	Platki 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) Rzodkiewka 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, ogórka i koperku[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszpinka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Papryka czerwona 50 g	Zupa solferino[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kapusta biała duszona[^] 120 g (1 GLU, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 577 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany przyswajalne [g] 345,4 Sód [mg] 1 065,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 suma cukrów prostych [g] 112,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6
	Łatwo strawna UCK	Platki 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 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[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszpinka 10 g	Napój kokosowy Tymbark 500 ml Pomidory cherry 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Puree z groszku i świeżej mięty[^] 120 g Ziemniaki młode posypane 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 Bieroński 40 g (7 BIA, 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	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,9 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany przyswajalne [g] 313,7 Sód [mg] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 104,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Rzodkiewka 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Jabłko Jonagold 1 szt 1 szt Pasta z sera, ogórka i koperku[^] 60 g (7 BIA, 7 MLE) Roszpinka 10 g	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa solferino[^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z miruny pieczony 100 g (4 RYB, 10 GOR) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Surówka coleslaw[^] 120 g (7 MLE, 10 GOR) Ziemniaki młode posypane 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 Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,6 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany przyswajalne [g] 305,3 Sód [mg] 699,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 suma cukrów prostych [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 UCK

2025-07-02 środa	Podstawowa UCK	Kasza manna gotowana 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 zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Papryka żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) 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 (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) 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 Bieleśz 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 cukier 5g ADM 1 szt	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 506,9 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany przyswajalne [g] 316,8 Sód [mg] 853,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 94,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2
	Łatwo strawna UCK	Kasza manna gotowana na mleku. 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 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) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) 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 (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Szpinak. 120 g (7 BIA, 7 MLE) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 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] 2 162,5 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany przyswajalne [g] 265,1 Sód [mg] 613,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7
	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 żółta 50 g Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Nektaryna 150 g Mix sałat 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 młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot owocowy [^] 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej. [^] 120 g bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy [^] 80 ml (9 SEL)	Schab Grzegorza Bieleśz 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 Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 508,3 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany przyswajalne [g] 305,9 Sód [mg] 480,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 suma cukrów prostych [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 UCK

2025-07-03 czwartek	Podstawowa UCK	Makaron krajanka na mleku 300 ml (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) Morela 2 szt Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Rzodkiewka 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami. [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Salatka z buraków, ogórka kiszzonego i cebuli [^] 120 g (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 cukier 5g ADM 1 szt Papryka zielona 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 612,6 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany przyswajalne [g] 303,2 Sód [mg] 775 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3
	Łatwo strawna 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 Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Morela 2 szt Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ) rukola 10 g	Napój owsiany czekoladowy Lovege 330 ml (1 GLU) Pomidory cherry 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por Buraczki gotowane oprószane [^] 120 g (1 GLU)	Pasta z sera i zielonej pietruszki. [^] 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	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,6 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany przyswajalne [g] 256,9 Sód [mg] 609,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 98,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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) Morela 2 szt rukola 10 g Szynka Grzegorza Bieleś 40 g (6 SOJ)	Ciastko brownie Frank&Oli 1 szt (5 ORZ) Rzodkiewka 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami. [^] 350 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Udko pieczone bez skóry [^] 1 Por Kompot z rabarbaru bez cukru. 250 ml Mizeria z ogórków [^] 120 g (7 BIA)	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 zielona 50 g	Mus owocowy z jogurtem Tymbark 1 szt (1 GLU, 7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 699,9 Białko ogółem [g] 140,1 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany przyswajalne [g] 311,7 Sód [mg] 420,6 Błonnik pokarmowy [g] 59,5 suma cukrów prostych [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7
2025-07-04 piątek	Podstawowa 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 Papryka zielona 50 g Ser żółty Moński 40 g Arbuz 150 g Roszponka 10 g Schab z Kija 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa botwinka. [^] 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony. [^] 100 g (10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z pora i jabłka. [^] 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Kompot owocowy. [^] 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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 zielony 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany przyswajalne [g] 307,1 Sód [mg] 1 939,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 UCK

2025-07-04 piątek	Łatwo strawna UCK	Platki 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 cherry 50 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA, 7 MLE) Arbuz 150 g Roszponka 10 g Schab z Kija 40 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Zupa botwinka^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Marchewka gotowana oprószana^ 120 g (1 GLU) Kompot owocowy^ 250 ml 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 Herbata bez cukru 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 285,2 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany przyswajalne [g] 272,2 Sód [mg] 1 179,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8
	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 zielona 50 g Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Ser żółty Mońki 40 g Arbuz 150 g Roszponka 10 g Schab z Kija 40 g	Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidory cherry 50 g	Zupa botwinka^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Filet z dorsza pieczony^ 100 g (10 GOR) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z pora i jabłka^ 120 g (7 BIA, 7 MLE, 10 GOR) Kompot owocowy^ 250 ml Sos pomidorowy z koperkiem 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 zielony 50 g	Deser ryżowo-owocowy Łowicz 1 g (7 MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 453 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany przyswajalne [g] 323,4 Sód [mg] 1 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 suma cukrów prostych [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35
	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 konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekovita 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) cukier 5g ADM 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Jabłko Prince 1 szt Mix sałat z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ) Papryka czerwona 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami.^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot owocowy^ 250 ml Filet drobiowy pieczony^ 80 g Surówka bułgarska^ 120 g (10 GOR) sos curry 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 10 GOR)	Pasta z sera i rzodkiewki^ 60 g (7 BIA, 7 MLE) 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 cukier 5g ADM 1 szt Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,3 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany przyswajalne [g] 343 Sód [mg] 1 194,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 97,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4

2025-07-05 sobota	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 Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Jabłko Prince 1 szt Mix салат z marchewką 10 g Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 SOJ)	Napój owsiany Lovege 330 ml (1 GLU , 6 SOJ , 5 ORZ) 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 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 koperku [^] 60 g (7 BIA , 7 MLE) Szynka Grzegorza Bieleśz 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] [kcal] 2 165,4 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany przyswajalne [g] 294,3 Sód [mg] 551,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 91,5 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 konserwowy . 50 g (10 GOR) Masło Mlekowita 10g 1 szt (7 BIA , 7 MLE) Jogurt owocowy bez cukru Zott Jogobella 1 szt Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Jabłko Prince 1 szt 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 pieczarkowa z ziemniakami. [^] 350 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kasza pęczak 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 z sera i rzodkiewki [^] 60 g (7 BIA , 7 MLE) 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 Pomidory cherry 50 g	Mus owocowy Agiberia [^] 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 365,4 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany przyswajalne [g] 337,9 Sód [mg] 667 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 suma cukrów prostych [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5
2025-07-06 niedziela	Podstawowa UCK	Ryż gotowany na mleku . 300 ml (7 BIA , 7 MLE) Herbata bez cukru 250 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU , 1 ŻYT) 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 Brzoskwinia 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem [^] 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym [^] 80 g (1 GLU) Ziemniaki młode posypane koperkiem [^] 200 g (7 BIA , 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej. [^] 120 g 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 cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 473,3 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany przyswajalne [g] 273,8 Sód [mg] 605,4 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9

2025-07-06 niedziela	Łatwo strawna UCK	Ryż gotowany 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) 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 Brzoskwinia 150 g Serek naturalny Juliko 60 g (7 MLE) Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Pomidory cherry 50 g	Rosół z makaronem^ 350 ml (9 SEL) Bitka z szynki pieczona w sosie własnym^ 80 g (1 GLU) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g Bułka mała 50g Popowicka 1 szt (1 GLU) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (3 JAJ) Rama 10g 1 szt Herbata bez cukru 250 ml Pomidory cherry 50 g cukier 5g ADM 1 szt	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 218,8 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany przyswajalne [g] 227,2 Sód [mg] 362,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów UCK	Herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni bez drożdży Mister 150 g (1 GLU) Papryka żółta 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 Brzoskwinia 150 g 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) Ziemniaki młode posypane koperkiem^ 200 g (7 BIA, 7 MLE) Surówka z kapusty czerwonej.^ 120 g Kompot owocowy^ 250 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 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	Mus owocowo-warzywny Tymbark^ 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 405 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany przyswajalne [g] 271,5 Sód [mg] 236,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6