

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-12 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (MLEKO, SELER) Makaron z pastą z sera białego z cukrem, cynamonem i rodzynkami 300 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtłusty (Mori) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Jabłko Jonagold 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,87 Wartość brutto [zł] 22,44 Energia [kcal] 2 680,6 Energia [kJ] 156,6 Białko ogółem [g] 115,7 białko zwierzęce [g] 57,3 białko roślinne [g] 26,2 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 398,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 1 627,8 Potas [mg] 2 830,9 Wapń [mg] 966 Fosfor [mg] 1 429,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 105,2 Woda [g] 891,9 Popiół [g] 12,3
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLUTEN, JĘCZMIEN, SELER) Makaron z pastą z sera białego z cukrem, cynamonem i rodzynkami 300 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,86 Wartość brutto [zł] 21,46 Energia [kcal] 2 468,7 Energia [kJ] 156,6 Białko ogółem [g] 109,7 białko zwierzęce [g] 50,4 białko roślinne [g] 20,7 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 393,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 861 Potas [mg] 2 463,5 Wapń [mg] 547,7 Fosfor [mg] 1 100,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 102,6 Woda [g] 789,1 Popiół [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-12 poniedziałek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (MLEKO, SELER) Filet z kurczaka duszony 80g 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 100 g (JAJA, ŻYTO, GLUTEN) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 200 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY)	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtłusty (Mori) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,81 Wartość brutto [zł] 27,65 Energia [kcal] 2 391,5 Energia [kJ] 156,6 Białko ogółem [g] 122,5 białko zwierzęce [g] 58,1 białko roślinne [g] 21,6 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 327 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 005,6 Potas [mg] 2 999,4 Wapń [mg] 1 178,8 Fosfor [mg] 1 636 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 93,5 Woda [g] 905,4 Popiół [g] 13,1
2026-10-13 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem, płatkami drożdżowymi i cytryną 100 g (RYBY) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy, marchewki i papryki, skropiona olejem 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml Śliwki 150 g	Wartość netto [zł] 22,92 Wartość brutto [zł] 23,77 Energia [kcal] 2 024,2 Energia [kJ] 156,6 Białko ogółem [g] 114,9 białko zwierzęce [g] 35,5 białko roślinne [g] 19,4 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 264,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 324,9 Potas [mg] 3 591,6 Wapń [mg] 335,5 Fosfor [mg] 1 005,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 60 Woda [g] 973,1 Popiół [g] 10,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-13 wtorek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) UCK 120 g (SELER) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml Jabłko Jonagold 1 szt	Wartość netto [zł] 23,1 Wartość brutto [zł] 23,92 Energia [kcal] 1 981,4 Energia [kJ] 156,6 Białko ogółem [g] 115,6 białko zwierzęce [g] 35,5 białko roślinne [g] 14,7 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 243,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 623,7 Potas [mg] 3 352,8 Wapń [mg] 252,3 Fosfor [mg] 754,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 87,6 Woda [g] 883,8 Popiół [g] 7,9
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Rzodkiew ka 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy , marchewki i papryki, skropiona olejem 200 g (GORCZYCA, SELER) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY)	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Śliwki 150 g	Wartość netto [zł] 28,61 Wartość brutto [zł] 29,71 Energia [kcal] 2 180,4 Energia [kJ] 156,6 Białko ogółem [g] 132,9 białko zwierzęce [g] 35,1 białko roślinne [g] 24,8 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 270,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 056,8 Potas [mg] 3 736,6 Wapń [mg] 720,6 Fosfor [mg] 1 350,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 56,3 Woda [g] 1 014,8 Popiół [g] 12,5

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-14 środa	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlna wleprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka czerwona 50 g Kawa zbozowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryzowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Sałatka z buraków gotowanych z ogórkiem konserwowy m i cebulą 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcjoy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlna wleprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECY, SEZAM) Herbata 250 ml Banan 1 szt	Wartość netto [zł] 22,83 Wartość brutto [zł] 23,62 Energia [kcal] 2 436,8 Energia [kJ] 156,6 Białko ogółem [g] 96,1 białko zwierzęce [g] 45,1 białko roślinne [g] 20,1 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 330,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 1 489,9 Potas [mg] 3 935,9 Wapń [mg] 592,1 Fosfor [mg] 1 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 87,9 Woda [g] 1 089 Popiół [g] 13,4
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Butka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlna wleprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Tw arozek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbozowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryzowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) gotowane Buraczki drobno tarte oprószane mąką 120 g (GLUTEN) Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcjoy 5g (TGE) 1 szt	Butka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlna wleprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECY, SEZAM) Banan 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,11 Wartość brutto [zł] 21,91 Energia [kcal] 2 241,1 Energia [kJ] 156,6 Białko ogółem [g] 96,7 białko zwierzęce [g] 42,6 białko roślinne [g] 13 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 301,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 758,8 Potas [mg] 3 593 Wapń [mg] 552 Fosfor [mg] 1 062,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 86,2 Woda [g] 937,1 Popiół [g] 10,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-14 środa	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędłina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix salát 10 g Salátka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowana kasza gryczana 100 g Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 200 g (MLEKO) Kompót wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM)	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,78 Wartość brutto [zł] 27,74 Energia [kcal] 2372,6 Energia [kJ] 156,6 Białko ogółem [g] 119,6 białko zwierzęce [g] 44,9 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 325 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 945,7 Potas [mg] 4 094,9 Wapń [mg] 1 083,4 Fosfor [mg] 1 790,3 Błonnik pokarmowy [g] 53 suma cukrów prostych [g] 105,2 Woda [g] 1 375,9 Popiół [g] 16,2
2026-10-15 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędłina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mix salát 10 g Ser żółty półtłusty (Moriki) 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa z chudą kielbasą - grochowa 350 ml (MLEKO, SELER) Udło z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 120 g (MLEKO) Kompót wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml Gruszka konferencja 1 szt	Wartość netto [zł] 21,01 Wartość brutto [zł] 21,7 Energia [kcal] 2523,1 Energia [kJ] 156,6 Białko ogółem [g] 161 białko zwierzęce [g] 31,5 białko roślinne [g] 35,3 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 318,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 957,4 Potas [mg] 3 474,6 Wapń [mg] 660,5 Fosfor [mg] 1 289,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 56,2 Woda [g] 904,7 Popiół [g] 13,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-15 czwartek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mix salat 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa z ziemniaczana 350 ml (MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Brokuły na parze 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml Jabiko Jonagold 1 szt	Wartość netto [zł] 18,65 Wartość brutto [zł] 19,21 Energia [kcal] 2 127,8 Energia [kJ] 156,6 Białko ogółem [g] 141,2 białko zwierzęce [g] 27 białko roślinne [g] 12,7 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 243,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 129,8 Potas [mg] 3 092,6 Wapń [mg] 186,4 Fosfor [mg] 673,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 86 Woda [g] 799,7 Popiół [g] 6,8
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mix salat 10 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Rzodkiew ka 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa z chudą kielbasą - grochowa 350 ml (MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 200 g (MLEKO) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY)	Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Jabiko Jonagold 1 szt	Wartość netto [zł] 25,44 Wartość brutto [zł] 26,4 Energia [kcal] 2 691,8 Energia [kJ] 156,6 Białko ogółem [g] 177,7 białko zwierzęce [g] 31,8 białko roślinne [g] 40 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 319,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 547,8 Potas [mg] 3 656,9 Wapń [mg] 1 031,5 Fosfor [mg] 1 618,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 suma cukrów prostych [g] 83,7 Woda [g] 1 011,5 Popiół [g] 15,3

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-16 piątek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawoe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 120 g (GÓRCZYCA, SELER) Kompot wielooowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcjawoy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawoa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyunka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Śliwki 150 g	Wartość netto [zł] 30,04 Wartość brutto [zł] 30,78 Energia [kcal] 1 999,9 Energia [kJ] Białko ogółem [g] 100,5 białko zwierzęce [g] 43,7 białko roślinne [g] 22,1 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 298,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 967,6 Potas [mg] 4 385,2 Wapń [mg] 542,9 Fosfor [mg] 1 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 68,3 Woda [g] 1 279,8 Popiół [g] 15,6
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjawoe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Gotowana Marchewka z groszkiem oprószana UCK 120 g (GLUTEN) Kompot wielooowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcjawoy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjawoa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyunka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Banan 1 szt	Wartość netto [zł] 28,96 Wartość brutto [zł] 29,66 Energia [kcal] 2 038,9 Energia [kJ] Białko ogółem [g] 103,2 białko zwierzęce [g] 43,7 białko roślinne [g] 19,9 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 305 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 611,8 Potas [mg] 4 898,1 Wapń [mg] 509,2 Fosfor [mg] 1 158,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 80 Woda [g] 1 149,1 Popiół [g] 13,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-16 piątek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Rzodkiew ka 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 200 g (GÓRCZYCA, SELER) Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY)	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 33,21 Wartość brutto [zł] 34,1 Energia [kcal] 1 873,3 Energia [kJ] Białko ogółem [g] 102,5 białko zwierzęce [g] 35,2 białko roślinne [g] 23,5 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 281,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 2 391 Potas [mg] 3 760,8 Wapń [mg] 598,5 Fosfor [mg] 1 348,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 57,5 Woda [g] 1 101,3 Popiół [g] 14,6
2026-10-17 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Rukola 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z kapusty czerwonej z chudą kiełbasą 350 ml (MLEKO, SELER) filet z kurczaka pieczony 80g z smażonymi pieczarkami i cebulką 80 g Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza jaglana 200 g Brukselka gotowana 120 g Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcjawowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml Jabłko Gala 1 szt	Wartość netto [zł] 19,89 Wartość brutto [zł] 20,44 Energia [kcal] 1 963,2 Energia [kJ] Białko ogółem [g] 112,2 białko zwierzęce [g] 38,5 białko roślinne [g] 32,9 Tłuszcz [g] 38,5 Węglowodany ogółem [g] 322 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sód [mg] 1 075,6 Potas [mg] 3 012,2 Wapń [mg] 294,1 Fosfor [mg] 1 160,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 90,8 Woda [g] 908,9 Popiół [g] 11,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-17 sobota	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) filet z kurczaka pieczony 80g z listkami szpinaku 80 g Gotowana kasza jaglana 200 g Kalafior gotowany 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml Jabłko Gala 1 szt	Wartość netto [zł] 18,75 Wartość brutto [zł] 19,42 Energia [kcal] 1700,5 Energia [kJ] Białko ogółem [g] 102,8 białko zwierzęce [g] 38,7 białko roślinne [g] 18,3 Tłuszcz [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 260,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2 Sód [mg] 209 Potas [mg] 2 461,6 Wapń [mg] 207,2 Fosfor [mg] 832,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 93,2 Woda [g] 798,6 Popiół [g] 7,4
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Rukola 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z kapusty czerwonej z chudą kiełbasą 350 ml (MLEKO, SELER) filet z kurczaka pieczony 80g z smażonymi pieczarkami i cebulką 80 g Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza gryczana 100 g Sałatka z marynowanych warzyw 200 g (S02, SELER) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY)	Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Jabłko Gala 1 szt	Wartość netto [zł] 25,79 Wartość brutto [zł] 26,58 Energia [kcal] 2072,6 Energia [kJ] Białko ogółem [g] 124 białko zwierzęce [g] 38,5 białko roślinne [g] 31,7 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 313,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 638,7 Potas [mg] 2 927,4 Wapń [mg] 569,2 Fosfor [mg] 1 529,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 86,6 Woda [g] 818,7 Popiół [g] 12,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-18 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Pasta twarogowa z chrzanem 40 g (MLEKO, S02) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mix salat 10 g Herbata 250 ml Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Surówka colesław 120 g (MLEKO) Kompot wielooowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcjawowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Gruszka konferencja 1 szt	Wartość netto [zł] 21,54 Wartość brutto [zł] 22,19 Energia [kcal] 2 254,1 Energia [kJ] Białko ogółem [g] 128 białko zwierzęce [g] 42,4 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 329,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1 168,8 Potas [mg] 1 846,5 Wapń [mg] 787,8 Fosfor [mg] 878,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 67,6 Woda [g] 709,8 Popiół [g] 8,1
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Twarożek naturalny UCK 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix salat 10 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Gotowana fasolka szparagowa zielona 120 g Kompot wielooowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcjawowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Banan 1 szt	Wartość netto [zł] 19,29 Wartość brutto [zł] 20 Energia [kcal] 2 077,7 Energia [kJ] Białko ogółem [g] 103,5 białko zwierzęce [g] 30,1 białko roślinne [g] 13,6 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 258,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 429,5 Potas [mg] 2 878,8 Wapń [mg] 134,5 Fosfor [mg] 642,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 81,5 Woda [g] 659,8 Popiół [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-18 niedziela	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Pasta twarogowa z chrzanem 40 g (MLEKO, S02) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mix салат 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana soczewica z koperkiem 100 g Surówka coleslaw 200 g (MLEKO) Kompot wielooowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY)	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Gala 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,25 Wartość brutto [zł] 26,03 Energia [kcal] 2310,1 Energia [kJ] 131,6 Białko ogółem [g] 43,1 białko zwierzęce [g] 32,2 białko roślinne [g] 76,2 Tłuszcz [g] 317,3 Węglowodany ogółem [g] 29,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1691,6 Sód [mg] 2621,5 Potas [mg] 952,9 Wapń [mg] 1281,1 Fosfor [mg] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 109,1 suma cukrów prostych [g] 892,6 Woda [g] 11 Popiół [g]
			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER) Racuchy drożdżowe z jabłkiem smażone 300 g (MLEKO, S02, GLUTEN, JAJA) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 120 g Kompot wielooowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcjawowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml Śliwki 150 g	Wartość netto [zł] 21,65 Wartość brutto [zł] 22,28 Energia [kcal] 2234,9 Energia [kJ] 1667 Białko ogółem [g] 94,9 białko zwierzęce [g] 52,5 białko roślinne [g] 14,9 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 319,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2039,8 Potas [mg] 3403,4 Wapń [mg] 1255,8 Fosfor [mg] 1385,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 110 Woda [g] 1251,8 Popiół [g] 15,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-19 poniedziałek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER) Knedle z owocami masłem i cukrem 300 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, TRUSKAWKI) Surówka z marchewki i jabłka (Grzeskowiak) 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml Jabłko Jonagold 1 szt	Wartość netto [zł] 22,25 Wartość brutto [zł] 22,72 Energia [kcal] 2 206,9 Energia [kJ] Białko ogółem [g] 87,2 białko zwierzęce [g] 39,4 białko roślinne [g] 13,4 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 328,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 1 207,5 Potas [mg] 3 239,6 Wapń [mg] 562,6 Fosfor [mg] 867,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 124,7 Woda [g] 1 070,9 Popiół [g] 10,2
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtłusty (Moriki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER) Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 100 g (JAJA, ŻYTO, GLUTEN) Filet z kurczaka duszony 80g 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka z marchewki i jabłka (Grzeskowiak) 200 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY)	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Śliwki 150 g	Wartość netto [zł] 27,56 Wartość brutto [zł] 28,53 Energia [kcal] 2 400,7 Energia [kJ] Białko ogółem [g] 124,3 białko zwierzęce [g] 60,1 białko roślinne [g] 23,5 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 340,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 541,8 Potas [mg] 3 587 Wapń [mg] 1 319 Fosfor [mg] 1 710,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 76,6 Woda [g] 1 005,5 Popiół [g] 16

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-20 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawoe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Rzodkiewka 50 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml Rukola 10 g	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Kalafior gotowany 120 g Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcjawoy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawoa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńska kucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27 Wartość brutto [zł] 27,98 Energia [kcal] 2058,1 Energia [kJ] Białko ogółem [g] 105,7 białko zwierzęce [g] 19,1 białko roślinne [g] 20,1 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 275,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 448,9 Potas [mg] 3 357,6 Wapń [mg] 185,7 Fosfor [mg] 775,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 74,3 Woda [g] 897,2 Popiół [g] 10,7
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjawoe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Pomidorki koktajlowe 50 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml Rukola 10 g	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Kalafior gotowany 120 g Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcjawoy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjawoa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńska kucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,57 Wartość brutto [zł] 27,61 Energia [kcal] 1960,2 Energia [kJ] Białko ogółem [g] 104,3 białko zwierzęce [g] 19,1 białko roślinne [g] 13,3 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 246,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 776,1 Potas [mg] 3 173,2 Wapń [mg] 144,3 Fosfor [mg] 572,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 70,4 Woda [g] 772,2 Popiół [g] 7,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-20 wtorek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Rzodkiewka 50 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml Rukola 10 g	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Sałatka z marynowanych warzyw 200 g (S02, SELER) Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY)	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 31,46 Wartość brutto [zł] 32,49 Energia [kcal] 2 035,4 Energia [kJ] Białko ogółem [g] 116,9 białko zwierzęce [g] 19,1 białko roślinne [g] 22,1 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 259,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1 805 Potas [mg] 2 758,4 Wapń [mg] 520,9 Fosfor [mg] 1 032,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 87,5 Woda [g] 803,3 Popiół [g] 10
			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z makrelą w sosie pomidorowym 60 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką świeżą, marchewką, ogórkiem zielonym i natką pietruszki 120 g Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,2 Wartość brutto [zł] 21,69 Energia [kcal] 2 180,8 Energia [kJ] 6 781,7 Białko ogółem [g] 108,4 białko zwierzęce [g] 57,2 białko roślinne [g] 19,1 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 318 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 939,4 Potas [mg] 3 692,5 Wapń [mg] 536,2 Fosfor [mg] 1 354,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 77,8 Woda [g] 1 113,5 Popiół [g] 12,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-21 środa	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z makrelą w sosie pomidorowym 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z ziemniaczana 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) gotowane Buraczki drobno tarte oprószane mąką 120 g (GLUTEN) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,9 Wartość brutto [zł] 20,44 Energia [kcal] 2 098,9 Energia [kJ] 5 929,9 Białko ogółem [g] 105,5 białko zwierzęce [g] 55,9 białko roślinne [g] 12,7 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 302,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 495,8 Potas [mg] 3 665,5 Wapń [mg] 500,8 Fosfor [mg] 1 062,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 84,1 Woda [g] 994,1 Popiół [g] 10
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z makrelą w sosie pomidorowym 60 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza gryczana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką świeżą, marchewką, ogórkiem zielonym i natką pietruszki uck 200 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY)	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,77 Wartość brutto [zł] 27,59 Energia [kcal] 2 359,3 Energia [kJ] 8 450 Białko ogółem [g] 135,1 białko zwierzęce [g] 56,6 białko roślinne [g] 33,8 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 335,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 507,4 Potas [mg] 3 956,2 Wapń [mg] 918 Fosfor [mg] 2 066,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 74,7 Woda [g] 1 117,3 Popiół [g] 15,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-22 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawoe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szyńska kručha (Bell) 40 g Mix salát 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i chudą kiełbasą 350 ml (MLEKO, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowany ryż brązowy 200 g Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 120 g (MLEKO) Kompot wielooowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcjawoy 5g (TGE) 1 szt Sos Curry dietyczny 80 ml (MLEKO)	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawoa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńska z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) pasta twarogowa z rzodkiewką 60 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Gruszka konferencja 1 szt	Wartość netto [zł] 26,13 Wartość brutto [zł] 27,09 Energia [kcal] 2 340,9 Energia [kJ] 7 590 Białko ogółem [g] 119,2 białko zwierzęce [g] 37,5 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 324,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 1 216,4 Potas [mg] 3 745,1 Wapń [mg] 524,3 Fosfor [mg] 1 656,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,2 suma cukrów prostych [g] 67,7 Woda [g] 827,4 Popiół [g] 12,9
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjawoe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szyńska kručha (Bell) 40 g Mix salát 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowany ryż biały 200 g Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) UCK 120 g (SELER) Kompot wielooowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcjawoy 5g (TGE) 1 szt Sos Curry dietyczny 80 ml (MLEKO)	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjawoa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńska z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 24,09 Wartość brutto [zł] 25,02 Energia [kcal] 2 164,8 Energia [kJ] 6 797 Białko ogółem [g] 107,8 białko zwierzęce [g] 43,8 białko roślinne [g] 18,4 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 296 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 690,9 Potas [mg] 3 454,7 Wapń [mg] 352,5 Fosfor [mg] 1 156,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 75,2 Woda [g] 808,9 Popiół [g] 9,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-22 czwartek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i chudą kiełbasą 350 ml (MLEKO, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowany ryż brązowy 100 g Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 200 g (MLEKO) Kompot wielooowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Sos Curry dietetyczny 80 ml (MLEKO)	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) pasta twarogowa z rzodkiewką 60 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Gala 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 33,06 Wartość brutto [zł] 34,28 Energia [kcal] 2 458,6 Energia [kJ] 8 083,4 Białko ogółem [g] 136,5 białko zwierzęce [g] 37,7 białko roślinne [g] 43,2 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 343,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 783,6 Potas [mg] 4 700,3 Wapń [mg] 951,2 Fosfor [mg] 1 820,4 Błonnik pokarmowy [g] 63,8 suma cukrów prostych [g] 102,9 Woda [g] 1 220 Popiół [g] 16,4
2026-10-23 piątek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Ser żółty półtłusty (Moriki) 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, JAJA, SELER, GLUTEN) Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Kapusta biała duszona z cebulką, olejem i koperkiem 120 g Kompot wielooowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcjawowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 30,59 Wartość brutto [zł] 31,15 Energia [kcal] 2 152,1 Energia [kJ] Białko ogółem [g] 105,5 białko zwierzęce [g] 51 białko roślinne [g] 22 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 293,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 1 267,9 Potas [mg] 3 908,1 Wapń [mg] 890,8 Fosfor [mg] 1 404,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 66,4 Woda [g] 992,7 Popiół [g] 14,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-23 piątek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Twarożek półtłusty 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, JAJA, SELER, GLUTEN) Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Sos cytrynowo-ziolowy 80 ml (GLUTEN) Puree z gotowanego zielonego groszku z dodatkiem mięty 120 g Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 29,89 Wartość brutto [zł] 30,43 Energia [kcal] 2378,6 Energia [kJ] Białko ogółem [g] 125,3 białko zwierzęce [g] 71,7 białko roślinne [g] 15,4 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 270,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 829,5 Potas [mg] 4 028,1 Wapń [mg] 490,9 Fosfor [mg] 1 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 95,5 Woda [g] 1 080,1 Popiół [g] 11
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, JAJA, SELER, GLUTEN) Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Sos cytrynowo-ziolowy 80 ml (GLUTEN) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty białej, kukurydzy, marchewki i papryki świeżej uck 200 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY)	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Baton proteinowy diabeti c FSMP Diabeti c 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 34,39 Wartość brutto [zł] 35,24 Energia [kcal] 2 228 Energia [kJ] Białko ogółem [g] 110,1 białko zwierzęce [g] 42,6 białko roślinne [g] 25 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 284,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 821,7 Potas [mg] 3 590,3 Wapń [mg] 1 010,7 Fosfor [mg] 1 421,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 57,2 Woda [g] 886,8 Popiół [g] 13,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-24 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Mix salát 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z kurczaka duszony 80g w sosie paprykowym 80 g Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza jagłana 200 g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, cebulą i olejem UCK 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml Jabłko Jonagold 1 szt	Wartość netto [zł] 18,33 Wartość brutto [zł] 18,9 Energia [kcal] 1 881,7 Energia [kJ] 5 363,9 Białko ogółem [g] 110,8 białko zwierzęce [g] 44,2 białko roślinne [g] 23,1 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 285,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sód [mg] 642 Potas [mg] 2 501,4 Wapń [mg] 256,8 Fosfor [mg] 1 111 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 60,5 Woda [g] 704,8 Popiół [g] 8,5
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix salát 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z kurczaka duszony 80g w sosie paprykowym 80 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Marchewka kostka opruszana mąką 120 g (GLUTEN) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml Jabłko Jonagold 1 szt	Wartość netto [zł] 18,3 Wartość brutto [zł] 19 Energia [kcal] 1 625,3 Energia [kJ] 3 867,6 Białko ogółem [g] 104 białko zwierzęce [g] 44,2 białko roślinne [g] 10,2 Tłuszcz [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 239,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,9 Sód [mg] 263,5 Potas [mg] 3 313,1 Wapń [mg] 218,9 Fosfor [mg] 853,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 55,7 Woda [g] 638,3 Popiół [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-24 sobota	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Mix salat 10 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z kurczaka duszony 80g w sosie paprykowym 80 g Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza gry czana 200 g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, cebulą i olejem UCK 200 g Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY)	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Jabiko Jonagold 1 szt	Wartość netto [zł] 26,18 Wartość brutto [zł] 27,06 Energia [kcal] 2 551 Energia [kJ] 9 040 Białko ogółem [g] 147,8 białko zwierzęce [g] 44,2 białko roślinne [g] 47,4 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 389,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 234,7 Potas [mg] 3 878,7 Wapń [mg] 687,3 Fosfor [mg] 2 224,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 suma cukrów prostych [g] 61,6 Woda [g] 845,2 Popiół [g] 14,4
			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Rukola 10 g Herbata 250 ml Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka coleslaw 120 g (MLEKO) Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Gruszka konferencja 1 szt	Wartość netto [zł] 22,63 Wartość brutto [zł] 23,31 Energia [kcal] 2 190,3 Energia [kJ] 5 805,4 Białko ogółem [g] 125,6 białko zwierzęce [g] 40,1 białko roślinne [g] 34,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 318,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 158,9 Potas [mg] 1 832,5 Wapń [mg] 761,1 Fosfor [mg] 835,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 68,4 Woda [g] 725,8 Popiół [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-25 niedziela	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjawoe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Tw arozek naturalny UCK 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana fasolka szparagowa zielona 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY) Cukier jednorcjawoy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjawoa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Banan 1 szt	Wartość netto [zł] 19,14 Wartość brutto [zł] 19,78 Energia [kcal] 2 007,2 Energia [kJ] 5 491,2 Białko ogółem [g] 103,2 białko zwierzęce [g] 30,1 białko roślinne [g] 13,3 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 240 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 430 Potas [mg] 2 546,3 Wapń [mg] 137,5 Fosfor [mg] 630,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 69,7 Woda [g] 729,4 Popiół [g] 6,5
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcjawoe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Rukola 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana soczewica z koperkiem 100 g Surówka colesław 200 g (MLEKO) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml (TRUSKAWKI, CYTRUSY)	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawoa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiew ka 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Gala 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,81 Wartość brutto [zł] 27,7 Energia [kcal] 2 218,5 Energia [kJ] 7 046,9 Białko ogółem [g] 129,2 białko zwierzęce [g] 40,8 białko roślinne [g] 32,1 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 307,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 680,3 Potas [mg] 2 557,4 Wapń [mg] 940,3 Fosfor [mg] 1 247,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 78,9 Woda [g] 867,9 Popiół [g] 10,9