

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-14 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlna 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlna 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) Brzoskwinia 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 23,39 Wartość brutto [zł] 24,05 Energia [kcal] 2 518,6 Energia [kJ] 9 038,5 Białko ogółem [g] 119,5 białko zwierzęce [g] 63,8 białko roślinne [g] 24,6 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 355,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 1 682,7 Potas [mg] 3 003 Wapń [mg] 974,1 Fosfor [mg] 1 509,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 83,5 Woda [g] 866,6 Popiół [g] 12,6
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlna 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlna drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,22 Wartość brutto [zł] 22,9 Energia [kcal] 2 358,1 Energia [kJ] 7 887,4 Białko ogółem [g] 114,8 białko zwierzęce [g] 58,4 białko roślinne [g] 19,1 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 349 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 901,9 Potas [mg] 2 559,5 Wapń [mg] 595,4 Fosfor [mg] 1 200,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 80 Woda [g] 754 Popiół [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-14 poniedziałek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcjowe 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 A1 Dente 100 g (JAJA, ŻYTO, GLUTEN) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjowa 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	Brzoskwinia 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMF Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,95 Wartość brutto [zł] 28,89 Energia [kcal] 2156,4 Energia [kJ] 8 146,3 Białko ogółem [g] 119,1 białko zwierzęce [g] 56,6 białko roślinne [g] 21,9 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 279,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 041 Potas [mg] 3 148,6 Wapń [mg] 1 150 Fosfor [mg] 1 635,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 70,5 Woda [g] 850,8 Popiół [g] 13,1
2026-09-15 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szyńka 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, czosnkiem i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy, marchewki i papryki, skropiona olejem 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Mus w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml Śliwki 150 g	Wartość netto [zł] 22,59 Wartość brutto [zł] 23,41 Energia [kcal] 2081,4 Energia [kJ] 6 707,3 Białko ogółem [g] 115,4 białko zwierzęce [g] 34,7 białko roślinne [g] 20,1 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 271,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 329,8 Potas [mg] 3 639,6 Wapń [mg] 315,4 Fosfor [mg] 1 002,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 63,8 Woda [g] 1 004,9 Popiół [g] 10,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-15 wtorek	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bulka wroclawska (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) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wroclawska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 23,83 Wartość brutto [zł] 24,72 Energia [kcal] 2 000 Energia [kJ] 5 502,1 Białko ogółem [g] 117,5 białko zwierzęce [g] 34,7 białko roślinne [g] 14,4 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 241,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 623,6 Potas [mg] 3 138,3 Wapń [mg] 224,7 Fosfor [mg] 734,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 57,2 Woda [g] 722,9 Popiół [g] 7,6
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) 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) 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 czosnku i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy , marchewki i papryki, skropiona olejem 200 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabeti FSMP Diabeti 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Śliwki 150 g	Wartość netto [zł] 30,08 Wartość brutto [zł] 31,23 Energia [kcal] 2 248,9 Energia [kJ] 8 326,3 Białko ogółem [g] 134,1 białko zwierzęce [g] 34,7 białko roślinne [g] 25,5 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 275,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 2 068,1 Potas [mg] 3 907,4 Wapń [mg] 712,6 Fosfor [mg] 1 368 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 suma cukrów prostych [g] 60,3 Woda [g] 1 045,4 Popiół [g] 12,7

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-16 środa	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szyńka krucha (Bell) 40 g Mix salat 10 g Salatka 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, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Salatka z buraków gotowanych z ogórkiem konserwowy m i cebulą 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka 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 (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Banan 1 szt	Wartość netto [zł] 23,18 Wartość brutto [zł] 23,92 Energia [kcal] 2 525,9 Energia [kJ] 8 924,7 Białko ogółem [g] 108,1 białko zwierzęce [g] 56,4 białko roślinne [g] 20,3 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 335,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1 534,7 Potas [mg] 4 210 Wapń [mg] 630,5 Fosfor [mg] 1 461,6 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 92,8 Woda [g] 1 124,3 Popiół [g] 13,8
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bitka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szyńka krucha (Bell) 40 g Mix salat 10 g Twarożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 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 gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bitka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka 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 (ORZECHY, SEZAM) Banan 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,78 Wartość brutto [zł] 21,53 Energia [kcal] 2 328,5 Energia [kJ] 7 314,3 Białko ogółem [g] 97,8 białko zwierzęce [g] 42,7 białko roślinne [g] 13,4 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 306,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 806,7 Potas [mg] 3 811,2 Wapń [mg] 567,6 Fosfor [mg] 1 080,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 90,9 Woda [g] 972,2 Popiół [g] 10,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-16 środa	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix салат 10 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JECZMIEN, 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, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowana kasza gryczana 100 g Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM)	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina 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] 27,03 Wartość brutto [zł] 27,94 Energia [kcal] 2 618,5 Energia [kJ] 9 165,9 Białko ogółem [g] 137,5 białko zwierzęce [g] 56,2 białko roślinne [g] 40 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 362,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 992,8 Potas [mg] 4 575,8 Wapń [mg] 1 133,4 Fosfor [mg] 2 139,4 Błonnik pokarmowy [g] 58 suma cukrów prostych [g] 110,4 Woda [g] 1 417,2 Popiół [g] 17,5
2026-09-17 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mix салат 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) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 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	Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml Nektarynka 1 szt	Wartość netto [zł] 22,22 Wartość brutto [zł] 22,86 Energia [kcal] 2 576,5 Energia [kJ] 6 382,5 Białko ogółem [g] 160,1 białko zwierzęce [g] 29 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 318,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 1 385,4 Potas [mg] 3 600,1 Wapń [mg] 583,4 Fosfor [mg] 1 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 69 Woda [g] 867,4 Popiół [g] 14

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-17 czwartek	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 Mix salat 10 g Twaróg krajanka półtusty 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) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Brokuły na parze 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml 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 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 Nektarynka 1 szt	Wartość netto [zł] 20,23 Wartość brutto [zł] 20,8 Energia [kcal] 2 148,8 Energia [kJ] 4 095,7 Białko ogółem [g] 141,9 białko zwierzęce [g] 27,1 białko roślinne [g] 13,2 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 238 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 137,7 Potas [mg] 3 182,7 Wapń [mg] 193,4 Fosfor [mg] 700 Błonnik pokarmowy [g] 16 suma cukrów prostych [g] 65,3 Woda [g] 761,6 Popiół [g] 7,2
	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 Mix salat 10 g Ser żółty półtusty (Mońki) 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) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 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 Nektarynka 1 szt	Wartość netto [zł] 27 Wartość brutto [zł] 27,96 Energia [kcal] 2 722,2 Energia [kJ] 7 935,5 Białko ogółem [g] 176,8 białko zwierzęce [g] 29 białko roślinne [g] 40,8 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 321,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 2 116,9 Potas [mg] 3 713,2 Wapń [mg] 966,4 Fosfor [mg] 1 649,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 suma cukrów prostych [g] 65,4 Woda [g] 910,3 Popiół [g] 15,8

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-18 piątek	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 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) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml 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 - Szyńka 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] 31,05 Wartość brutto [zł] 31,84 Energia [kcal] 2 059,9 Energia [kJ] 6 770,7 Białko ogółem [g] 101 białko zwierzęce [g] 44,2 białko roślinne [g] 22,1 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 297,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 975,3 Potas [mg] 4 443,5 Wapń [mg] 551,5 Fosfor [mg] 1 328,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 68,2 Woda [g] 1 344,8 Popiół [g] 16,1
	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 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) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Gotowana Marchewka z groszkiem oprószana UCK 120 g (GLUTEN) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoya 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	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Jabłko Jonagold 1 szt	Wartość netto [zł] 29,46 Wartość brutto [zł] 30,14 Energia [kcal] 2 085,3 Energia [kJ] 5 816,7 Białko ogółem [g] 102,7 białko zwierzęce [g] 43,7 białko roślinne [g] 19,4 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 295,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 626,2 Potas [mg] 4 568,2 Wapń [mg] 507,8 Fosfor [mg] 1 145,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 97,6 Woda [g] 1 232 Popiół [g] 12,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-18 piątek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednoporcjowe 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) Herbata 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 200 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 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 Papryka zielona 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 34,74 Wartość brutto [zł] 35,71 Energia [kcal] 1 935,2 Energia [kJ] 6 642 Białko ogółem [g] 103,6 białko zwierzęce [g] 36,1 białko roślinne [g] 23,7 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 280,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6 Sód [mg] 2 256,9 Potas [mg] 3 904,2 Wapń [mg] 613,7 Fosfor [mg] 1 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 57,3 Woda [g] 1 224,5 Popiół [g] 15,2
2026-09-19 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyszka szyrkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Mus w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 21,1 Wartość brutto [zł] 21,73 Energia [kcal] 2 012,5 Energia [kJ] 5 975,2 Białko ogółem [g] 114 białko zwierzęce [g] 38,5 białko roślinne [g] 31,9 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 318,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sód [mg] 1 081,6 Potas [mg] 2 749,8 Wapń [mg] 286,7 Fosfor [mg] 1 143,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 56,7 Woda [g] 717,8 Popiół [g] 11,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-19 sobota	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednoporcjowe 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 gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kalafior gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 20,05 Wartość brutto [zł] 20,84 Energia [kcal] 1 652,5 Energia [kJ] 3 946,5 Białko ogółem [g] 100,8 białko zwierzęce [g] 38,7 białko roślinne [g] 13,5 Tłuszcz [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 241,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sód [mg] 229,2 Potas [mg] 3 104,1 Wapń [mg] 202,5 Fosfor [mg] 758,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 60,8 Woda [g] 807,1 Popiół [g] 8,4
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednoporcjowe 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 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 Morele 150 g	Wartość netto [zł] 28,38 Wartość brutto [zł] 29,32 Energia [kcal] 2 254,7 Energia [kJ] 7 807,7 Białko ogółem [g] 131,5 białko zwierzęce [g] 38,5 białko roślinne [g] 36,6 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 337,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 647 Potas [mg] 2 871,7 Wapń [mg] 573,5 Fosfor [mg] 1 726,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 52,8 Woda [g] 633,6 Popiół [g] 12,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-20 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawoe 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 Skyr 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, LAKTOZA, 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml 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 - 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) Arbuz 150 g	Wartość netto [zł] 21,28 Wartość brutto [zł] 21,88 Energia [kcal] 2 331,8 Energia [kJ] 7 171,3 Białko ogółem [g] 130,1 białko zwierzęce [g] 60,4 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 319,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 805,7 Potas [mg] 2 236,2 Wapń [mg] 818,2 Fosfor [mg] 1 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 69,4 Woda [g] 801,2 Popiół [g] 10,6
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka 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 Twarożek naturalny UCK 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix salat 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, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Gotowana fasolka szparagowa zielona 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjawoy 5g (TGE) 1 szt	Bułka 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 Arbuz 150 g	Wartość netto [zł] 18,92 Wartość brutto [zł] 19,54 Energia [kcal] 2 110,1 Energia [kJ] 6 696,6 Białko ogółem [g] 105,2 białko zwierzęce [g] 48,1 białko roślinne [g] 14,3 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 239,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 068,5 Potas [mg] 2 888,4 Wapń [mg] 177,6 Fosfor [mg] 861,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 69,8 Woda [g] 791,7 Popiół [g] 8,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-20 niedziela	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 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, LAKTOZA, 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 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	Arbuz 150 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,44 Wartość brutto [zł] 26,25 Energia [kcal] 2 360 Energia [kJ] 8 412,7 Białko ogółem [g] 133,8 białko zwierzęce [g] 61,1 białko roślinne [g] 33,4 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 308,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 327,1 Potas [mg] 2 961,1 Wapń [mg] 997,4 Fosfor [mg] 1 512,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 79,9 Woda [g] 943,3 Popiół [g] 13,5
2026-09-21 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, 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) Rzodkiewka 50 g Mix салат 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 z jabłkiem smażone 300 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki 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	Mus w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml Śliwki 150 g	Wartość netto [zł] 21,16 Wartość brutto [zł] 21,79 Energia [kcal] 2 274,2 Energia [kJ] 7 655,9 Białko ogółem [g] 114,8 białko zwierzęce [g] 74,4 białko roślinne [g] 15,5 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 291,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 1 900,3 Potas [mg] 3 513,6 Wapń [mg] 1 304,6 Fosfor [mg] 1 632 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 109,1 Woda [g] 1 291,8 Popiół [g] 16

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-21 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 półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 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 [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml 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	Mus w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 20,7 Wartość brutto [zł] 21,27 Energia [kcal] 2 078,4 Energia [kJ] 6 392,7 Białko ogółem [g] 84,5 białko zwierzęce [g] 39,4 białko roślinne [g] 13,6 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 295,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 1 215,6 Potas [mg] 3 217,2 Wapń [mg] 566 Fosfor [mg] 879,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 96,7 Woda [g] 983,5 Popiół [g] 10,4
	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 półtusty (Moriki) 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Mix салат 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 [Grześkowiak] 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	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] 28,23 Wartość brutto [zł] 29,21 Energia [kcal] 2 224,4 Energia [kJ] 8 373,2 Białko ogółem [g] 120,4 białko zwierzęce [g] 58 białko roślinne [g] 24,2 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 294,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 345,7 Potas [mg] 3 599,7 Wapń [mg] 1 247,5 Fosfor [mg] 1 671,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 75,6 Woda [g] 976,9 Popiół [g] 15,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-22 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) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) 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) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kalafior gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml 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) Rzodkiewka 40 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,5 Wartość brutto [zł] 28,48 Energia [kcal] 2 133,7 Energia [kJ] 7 179,6 Białko ogółem [g] 106,2 białko zwierzęce [g] 19,1 białko roślinne [g] 20,6 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 278,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 461,1 Potas [mg] 3 389,7 Wapń [mg] 189 Fosfor [mg] 787,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 74,3 Woda [g] 903,6 Popiół [g] 11
	UCK ŁATWOSTRAWNA 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) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kalafior gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml 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] 26,58 Wartość brutto [zł] 27,59 Energia [kcal] 2 035,8 Energia [kJ] 6 245,7 Białko ogółem [g] 104,8 białko zwierzęce [g] 19,1 białko roślinne [g] 13,8 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 249,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 788,3 Potas [mg] 3 205,3 Wapń [mg] 147,7 Fosfor [mg] 585 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 70,4 Woda [g] 778,6 Popiół [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-22 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) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) 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) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Salatka z marynowanych warzyw 200 g (S02, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 40 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] 32,08 Wartość brutto [zł] 33,13 Energia [kcal] 2 110,9 Energia [kJ] 7 069,5 Białko ogółem [g] 117,4 białko zwierzęce [g] 19,1 białko roślinne [g] 22,6 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 262 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 1 817,2 Potas [mg] 2 790,5 Wapń [mg] 524,2 Fosfor [mg] 1 045,1 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 87,5 Woda [g] 809,8 Popiół [g] 10,2
2026-09-23 środa	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 Pasta twarogowa z makrelą w sosie pomidorowym 60 g (MLEKO, RYBY) 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, LAKTOZA, 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 UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml 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	Nektarynka 1 szt Mus w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,28 Wartość brutto [zł] 22,76 Energia [kcal] 2 236,4 Energia [kJ] 7 049,2 Białko ogółem [g] 108,1 białko zwierzęce [g] 59,6 białko roślinne [g] 19,1 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 318 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 950,2 Potas [mg] 3 692,6 Wapń [mg] 536,2 Fosfor [mg] 1 354,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 107,7 Woda [g] 1 197,5 Popiół [g] 12,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-23 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 (MLEKO, RYBY) 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, LAKTOZA, 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml 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	Nektarynka 1 szt Mus w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,73 Wartość brutto [zł] 21,25 Energia [kcal] 2154,5 Energia [kJ] 6 197,3 Białko ogółem [g] 105,3 białko zwierzęce [g] 58,3 białko roślinne [g] 12,7 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 302,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 506,6 Potas [mg] 3 665,6 Wapń [mg] 500,9 Fosfor [mg] 1 062,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 113,9 Woda [g] 1 078,2 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, RYBY) 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, LAKTOZA, 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml	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	Nektarynka 1 szt Baton proteinowy diabeti c FSMP Diabeti c 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,47 Wartość brutto [zł] 27,29 Energia [kcal] 2423,2 Energia [kJ] 8 717,5 Białko ogółem [g] 135,1 białko zwierzęce [g] 56,6 białko roślinne [g] 33,8 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 335,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 518,3 Potas [mg] 3 956,3 Wapń [mg] 918 Fosfor [mg] 2 066,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 74,8 Woda [g] 1 119 Popiół [g] 15,3

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-24 czwartek	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 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt Sos Curry dietyczny 80 ml (MLEKO)	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) pasta twarogowa z rzodkiewką 60 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,6 Wartość brutto [zł] 27,58 Energia [kcal] 2 557,1 Energia [kJ] 8 470,7 Białko ogółem [g] 121,5 białko zwierzęce [g] 37,5 białko roślinne [g] 38,1 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 362,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 1 236,5 Potas [mg] 4 502,9 Wapń [mg] 553,7 Fosfor [mg] 1 700,2 Błonnik pokarmowy [g] 59,5 suma cukrów prostych [g] 84,4 Woda [g] 1 006,3 Popiół [g] 14,5
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka 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 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt Sos Curry dietyczny 80 ml (MLEKO)	Bulka 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) 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] 22,84 Wartość brutto [zł] 23,75 Energia [kcal] 2 204,7 Energia [kJ] 6 965,3 Białko ogółem [g] 106 białko zwierzęce [g] 43,9 białko roślinne [g] 16,5 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 289,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 696,6 Potas [mg] 3 286,4 Wapń [mg] 312,9 Fosfor [mg] 1 126,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 74,1 Woda [g] 779,6 Popiół [g] 9,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-24 czwartek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix салат 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Skyr 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml Sos Curry dietetyczny 80 ml (MLEKO)	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjowa 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] 31,83 Wartość brutto [zł] 32,99 Energia [kcal] 2 532,3 Energia [kJ] 8 365,6 Białko ogółem [g] 137,3 białko zwierzęce [g] 37,7 białko roślinne [g] 43,9 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 346,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 802,2 Potas [mg] 4 865,6 Wapń [mg] 971,6 Fosfor [mg] 1 833,7 Błonnik pokarmowy [g] 65,5 suma cukrów prostych [g] 103 Woda [g] 1 287,3 Popiół [g] 16,8
2026-09-25 piątek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjowe 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) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g kapusta biała młoda zasmażana z cebulką i koperkiem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjowa 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] 30,27 Wartość brutto [zł] 30,81 Energia [kcal] 2 194,6 Energia [kJ] 6 930,7 Białko ogółem [g] 104,1 białko zwierzęce [g] 48,9 białko roślinne [g] 22,4 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 295,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 1 265,3 Potas [mg] 3 994,7 Wapń [mg] 824,8 Fosfor [mg] 1 371,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 66,5 Woda [g] 1 021,8 Popiół [g] 14

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-25 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 gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml 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 (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 30,16 Wartość brutto [zł] 30,69 Energia [kcal] 2 395,1 Energia [kJ] 7 488,6 Białko ogółem [g] 126 białko zwierzęce [g] 71,7 białko roślinne [g] 16,1 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 264 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 839,4 Potas [mg] 4 179,7 Wapń [mg] 500,3 Fosfor [mg] 1 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 70,7 Woda [g] 1 050 Popiół [g] 11,4
	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) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Surówka z kapusty białej, kukurydzy, marchewki i papryki świeżej uck 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 34,28 Wartość brutto [zł] 35,13 Energia [kcal] 2 270,6 Energia [kJ] 8 122,9 Białko ogółem [g] 108,6 białko zwierzęce [g] 40,5 białko roślinne [g] 25,3 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 285,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 1 819,2 Potas [mg] 3 676,9 Wapń [mg] 944,7 Fosfor [mg] 1 388 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 57,4 Woda [g] 915,9 Popiół [g] 13,5

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-26 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlna wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Rukola 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 jaglana 200 g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, cebulą i olejem UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlna wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Mus w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 19,91 Wartość brutto [zł] 20,47 Energia [kcal] 1 937,3 Energia [kJ] 5 631,4 Białko ogółem [g] 110,5 białko zwierzęce [g] 46,6 białko roślinne [g] 23,1 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 285,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 652,8 Potas [mg] 2 501,5 Wapń [mg] 256,9 Fosfor [mg] 1 111 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 90,2 Woda [g] 788,8 Popiół [g] 8,5
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlna wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 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 gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Marchewka kostka opruszana mąką 120 g (GLUTEN) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlna wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 19,37 Wartość brutto [zł] 20,05 Energia [kcal] 1 680,9 Energia [kJ] 4 135 Białko ogółem [g] 103,8 białko zwierzęce [g] 46,6 białko roślinne [g] 10,2 Tłuszcz [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 239,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 274,3 Potas [mg] 3 313,2 Wapń [mg] 219 Fosfor [mg] 853,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 85,4 Woda [g] 722,4 Popiół [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-26 sobota	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 Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Rukola 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 gryczana 200 g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, cebulą i olejem UCK 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 26,81 Wartość brutto [zł] 27,7 Energia [kcal] 2 623,9 Energia [kJ] 9 345 Białko ogółem [g] 148,3 białko zwierzęce [g] 44,2 białko roślinne [g] 47,4 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 391,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 248,1 Potas [mg] 3 993,8 Wapń [mg] 687,4 Fosfor [mg] 2 236,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 suma cukrów prostych [g] 61,6 Woda [g] 846,9 Popiół [g] 14,4
2026-09-27 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 jednorcjawowy 15g (Fanex) 1 szt Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mix salati 10 g Herbata 250 ml Skyr 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, LAKTOZA, 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml 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 - 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) Arbuz 150 g	Wartość netto [zł] 22,05 Wartość brutto [zł] 22,7 Energia [kcal] 2 293,2 Energia [kJ] 7 010,9 Białko ogółem [g] 127,6 białko zwierzęce [g] 58,1 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 318 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 797,4 Potas [mg] 2 174,6 Wapń [mg] 801,1 Fosfor [mg] 1 066,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 68,6 Woda [g] 788,1 Popiół [g] 10,4

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-27 niedziela	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorazowe 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) Pomidor ki koktajlowe 50 g Mix salat 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, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana fasolka szparagowa zielona 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorazowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidor ki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Arbuz 150 g	Wartość netto [zł] 18,78 Wartość brutto [zł] 19,41 Energia [kcal] 2110,1 Energia [kJ] 6 696,6 Białko ogółem [g] 105,2 białko zwierzęce [g] 48,1 białko roślinne [g] 14,3 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 239,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 068,5 Potas [mg] 2 888,4 Wapń [mg] 177,6 Fosfor [mg] 861,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 69,8 Woda [g] 791,7 Popiół [g] 8,9
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorazowe 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) Mix salat 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, LAKTOZA, 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorazowa 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	Arbuz 150 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,27 Wartość brutto [zł] 27,13 Energia [kcal] 2321,4 Energia [kJ] 8 252,4 Białko ogółem [g] 131,2 białko zwierzęce [g] 58,8 białko roślinne [g] 33,1 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 306,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 2 318,8 Potas [mg] 2 899,5 Wapń [mg] 980,3 Fosfor [mg] 1 478,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 79,1 Woda [g] 930,2 Popiół [g] 13,3