

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-31 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędłina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g Rukola 10 g Papryka czerwona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa z mięsem krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml Łazanki z kapustą i pieczarkami 350 g Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 17,78 Wartość brutto [zł] 18,31 Energia [kcal] 2 121,1 Energia [kJ] 6 834,6 Białko ogółem [g] 89,8 białko zwierzęce [g] 40,6 białko roślinne [g] 23,9 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 322,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 1 465,4 Potas [mg] 2 575,2 Wapń [mg] 823,5 Fosfor [mg] 1 186,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 104,7 Woda [g] 962,1 Popiół [g] 13,1
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędłina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa z mięsem krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml Knedle z owocami masłem i cukrem 300 g Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z brokułem 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 19,64 Wartość brutto [zł] 20,14 Energia [kcal] 2 047,6 Energia [kJ] 6 096,7 Białko ogółem [g] 84,5 białko zwierzęce [g] 39,1 białko roślinne [g] 13,1 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 303,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 292,3 Potas [mg] 2 676,5 Wapń [mg] 462,4 Fosfor [mg] 869,8 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 119,8 Woda [g] 906 Popiół [g] 7,2

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-31 poniedziałek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g Rukola 10 g Papryka czerwona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa z mięsem krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 100 g Filet z kurczaka duszony 80g 80 g Sos jasny 80 ml Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Moński) 40 g Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 26,82 Wartość brutto [zł] 27,72 Energia [kcal] 2 211,2 Energia [kJ] 8 106,6 Białko ogółem [g] 120,2 białko zwierzęce [g] 55,4 białko roślinne [g] 23,5 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 304,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 609,6 Potas [mg] 2 946 Wapń [mg] 1 131,9 Fosfor [mg] 1 653,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 70,9 Woda [g] 859,1 Popiół [g] 12,8
2026-09-01 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Syr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Kakao 250 ml	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml Gotowany ryż biały 200 g Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g Salatka z buraków gotowanych z ogórkiem konserwowym i cebulą 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,97 Wartość brutto [zł] 28,98 Energia [kcal] 2 430,6 Energia [kJ] 8 627 Białko ogółem [g] 116,9 białko zwierzęce [g] 27,7 białko roślinne [g] 23,5 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 304,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1 513 Potas [mg] 3 125,7 Wapń [mg] 559,8 Fosfor [mg] 1 109,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 73,9 Woda [g] 907,2 Popiół [g] 11,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-01 wtorek	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Kakao 250 ml	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml Gotowany ryż biały 200 g Filet z lososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g gotowane Buraczki drobno tarte oprószane mąką 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,91 Wartość brutto [zł] 27,91 Energia [kcal] 2 298,6 Energia [kJ] 7 551,7 Białko ogółem [g] 115,7 białko zwierzęce [g] 27,7 białko roślinne [g] 17,4 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 276,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 948,6 Potas [mg] 2 864,6 Wapń [mg] 515,4 Fosfor [mg] 887,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 72,7 Woda [g] 868 Popiół [g] 8,7
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml Gotowany ryż brązowy 100 g Filet z lososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem słonecznikowym uck 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Baton proteinowy diabetiс FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 31,7 Wartość brutto [zł] 32,92 Energia [kcal] 2 262,5 Energia [kJ] 8 334,9 Białko ogółem [g] 117,9 białko zwierzęce [g] 19,2 białko roślinne [g] 23,5 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 271,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 2 548,4 Potas [mg] 2 836,2 Wapń [mg] 592,6 Fosfor [mg] 1 168,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 56 Woda [g] 738,8 Popiół [g] 11,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-02 środa	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorccyjne 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g Papryka czerwona 50 g Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Bitka schabowa duszona 80g 80 g Sos pieczeniowy 80 ml Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorccyjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorccyjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,56 Wartość brutto [zł] 22,14 Energia [kcal] 2 348,7 Energia [kJ] 7 656,6 Białko ogółem [g] 96,5 białko zwierzęce [g] 48,7 białko roślinne [g] 23,5 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 349,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 355,9 Potas [mg] 4 296,3 Wapń [mg] 598,5 Fosfor [mg] 1 309,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 120,5 Woda [g] 1 344,8 Popiół [g] 13,9
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednorccyjne 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z pietruszką 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Bitka schabowa gotowana 80g 80 g Sos jasny 80 ml Brokuły na parze 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorccyjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednorccyjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,55 Wartość brutto [zł] 19,12 Energia [kcal] 2 164,9 Energia [kJ] 6 512,7 Białko ogółem [g] 99,2 białko zwierzęce [g] 55,8 białko roślinne [g] 14 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 314,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 666,4 Potas [mg] 3 890,3 Wapń [mg] 527,7 Fosfor [mg] 1 085,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 113,9 Woda [g] 1 047,9 Popiół [g] 9,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-02 środa	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g Papryka czerwona 50 g Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Bitka schabowa gotowana 80g 80 g Sos jasny 80 ml Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,57 Wartość brutto [zł] 29,51 Energia [kcal] 2 317,4 Energia [kJ] 7 797,1 Białko ogółem [g] 115,3 białko zwierzęce [g] 45,8 białko roślinne [g] 29,9 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 317,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 1 958,1 Potas [mg] 4 584 Wapń [mg] 1 009,4 Fosfor [mg] 1 676,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 suma cukrów prostych [g] 109,4 Woda [g] 1 519,2 Popiół [g] 16,1
2026-09-03 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g Twaróg naturalny UCK 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 10 g Syr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i chudą kielbasą 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g filet z kurczaka pieczony z smażonymi pieczarkami i cebulką 80g 80 g Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym i cebulką 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 23,2 Wartość brutto [zł] 23,99 Energia [kcal] 2 215,6 Energia [kJ] 6 781 Białko ogółem [g] 110 białko zwierzęce [g] 26,9 białko roślinne [g] 30,3 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 293,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 560,3 Potas [mg] 3 911,2 Wapń [mg] 232,8 Fosfor [mg] 1 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 57,7 Woda [g] 755,5 Popiół [g] 11,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-03 czwartek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g Twarożek naturalny UCK 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 10 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa żurek z kielbasą i ziemniakami 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g filet z kurczaka pieczony z listkami szpinaku 80g 80 g Marchewka baby parowana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,4 Wartość brutto [zł] 22,23 Energia [kcal] 1 916,1 Energia [kJ] 5 571,2 Białko ogółem [g] 91,1 białko zwierzęce [g] 23,3 białko roślinne [g] 16 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 282,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 480,7 Potas [mg] 3 383,5 Wapń [mg] 181,6 Fosfor [mg] 920,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 56,9 Woda [g] 755,7 Popiół [g] 8,6
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g Twarożek naturalny UCK 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 10 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i chudą kielbasą 350 ml Gotowana kasza gryczana 100 g filet z kurczaka pieczony z smażonymi pieczarkami i cebulką 80g 80 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 Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,92 Wartość brutto [zł] 28,83 Energia [kcal] 2 489,9 Energia [kJ] 8 434,1 Białko ogółem [g] 135,7 białko zwierzęce [g] 26,9 białko roślinne [g] 46,1 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 349,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 961,8 Potas [mg] 3 910,9 Wapń [mg] 648,7 Fosfor [mg] 1 843,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 suma cukrów prostych [g] 59,4 Woda [g] 709,7 Popiół [g] 14,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-04 piątek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g Roszponka 10 g Papryka żółta 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kakao 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100g 100 g Sałatka szwedzka 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Moński) 40 g Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,97 Wartość brutto [zł] 28,5 Energia [kcal] 2 124,9 Energia [kJ] 6 774,9 Białko ogółem [g] 103,2 białko zwierzęce [g] 52,4 białko roślinne [g] 23,6 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 319,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1 340,7 Potas [mg] 4 277,8 Wapń [mg] 826,8 Fosfor [mg] 1 371,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 116,8 Woda [g] 1 186,8 Popiół [g] 16
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kakao 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100g 100 g Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twarożek naturalny UCK 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,99 Wartość brutto [zł] 26,53 Energia [kcal] 1 962,9 Energia [kJ] 5 380,1 Białko ogółem [g] 102 białko zwierzęce [g] 41,9 białko roślinne [g] 20,4 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 294,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 343,9 Potas [mg] 4 269,9 Wapń [mg] 479,3 Fosfor [mg] 995,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 107,8 Woda [g] 1 083,2 Popiół [g] 11,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-04 piątek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g Roszponka 10 g Papryka żółta 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100g 100 g Sałatka szwedzka 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Moński) 40 g Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Jabłko JONAGOLD 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 34,53 Wartość brutto [zł] 35,28 Energia [kcal] 2 119,3 Energia [kJ] 6 909,9 Białko ogółem [g] 107,8 białko zwierzęce [g] 41,5 białko roślinne [g] 23,6 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 293,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 110 Potas [mg] 3 203,8 Wapń [mg] 853,3 Fosfor [mg] 1 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 98,8 Woda [g] 971,8 Popiół [g] 14,4
			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Twaróg naturalny UCK 60 g Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Syr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Gotowana kasza pęczak 200 g Udka z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy 80 ml Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g Mozzarella kulki 40 g Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,5 Wartość brutto [zł] 23,27 Energia [kcal] 2 555,5 Energia [kJ] 6 407,4 Białko ogółem [g] 147,5 białko zwierzęce [g] 17,7 białko roślinne [g] 23,8 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 301,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 056,2 Potas [mg] 2 496,3 Wapń [mg] 218,6 Fosfor [mg] 863,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 64,6 Woda [g] 742,5 Popiół [g] 8,4
2026-09-05 sobota	UCK PODSTAWOWA D01						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-05 sobota	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Gotowana kasza jęczmienna 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos jasny 80 ml Marchewka z groszkiem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g Mozzarella kulki 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,13 Wartość brutto [zł] 22,93 Energia [kcal] 2 570,5 Energia [kJ] 6 252 Białko ogółem [g] 154,9 białko zwierzęce [g] 30,7 białko roślinne [g] 18,6 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 296,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 639 Potas [mg] 2 355,1 Wapń [mg] 235,6 Fosfor [mg] 885,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 66,6 Woda [g] 608,1 Popiół [g] 6,1
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Twarożek naturalny UCK 60 g Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Gotowana kasza pęczak 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos jasny 80 ml Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g Mozzarella kulki 40 g Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,71 Wartość brutto [zł] 28,71 Energia [kcal] 2 656,1 Energia [kJ] 7 435,2 Białko ogółem [g] 160,6 białko zwierzęce [g] 18 białko roślinne [g] 31 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 324,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 555,3 Potas [mg] 3 169 Wapń [mg] 609,2 Fosfor [mg] 1 269,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 61,9 Woda [g] 913,9 Popiół [g] 11,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-06 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt pasta twarogowa z rzodkiewką 60 g Mix салат 10 g Papryka zielona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Bitka z szynki duszona 80g 80 g Sos pieczeniowy 80 ml Kapusta biała duszona z cebulką, olejem i koperkiem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml Sos jasny 80 ml	Wartość netto [zł] 21,26 Wartość brutto [zł] 21,99 Energia [kcal] 2 272 Energia [kJ] 7 155,9 Białko ogółem [g] 93 białko zwierzęce [g] 55,1 białko roślinne [g] 20,1 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 295 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 491,8 Potas [mg] 3 192,8 Wapń [mg] 285 Fosfor [mg] 1 136,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 98,6 Woda [g] 904 Popiół [g] 11,9
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Pasta twarogowa z koperkiem 60 g Mix салат 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Bitka z szynki gotowana 80g 80 g Sos jasny 80 ml Gotowana fasolka szparagowa zielona 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,03 Wartość brutto [zł] 19,69 Energia [kcal] 2 076 Energia [kJ] 5 856,6 Białko ogółem [g] 97 białko zwierzęce [g] 61,7 białko roślinne [g] 13,1 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 256,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 994,2 Potas [mg] 2 700,1 Wapń [mg] 222,6 Fosfor [mg] 980,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 96,6 Woda [g] 736,9 Popiół [g] 8,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-06 niedziela	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednorcjomowe 10g (Mlekovita) 1 szt Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt pasta twarogowa z rzodkiewką 60 g Mix sałat 10 g Papryka zielona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Bitka z szynki gotowana 80g 80 g Sos jasny 80 ml Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy, marchewki i papryki, skropiona olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjomowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml Sos jasny 80 ml	Wartość netto [zł] 28,46 Wartość brutto [zł] 29,53 Energia [kcal] 2 361,6 Energia [kJ] 8 416,6 Białko ogółem [g] 111,8 białko zwierzęce [g] 52,7 białko roślinne [g] 25,8 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 300,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 457,9 Potas [mg] 3 423,2 Wapń [mg] 685,6 Fosfor [mg] 1 539,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 65,6 Woda [g] 915 Popiół [g] 14
			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorcjomowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g Pasta twarogowa z tartym ogórkiem zielonym i koperkiem 60 g Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 350 ml Racuchy z jabłkiem smażone 300 g Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjomowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjomowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,5 Wartość brutto [zł] 21,14 Energia [kcal] 2 335,2 Energia [kJ] 7 694,8 Białko ogółem [g] 117,6 białko zwierzęce [g] 70,2 białko roślinne [g] 25 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 316,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 1 543 Potas [mg] 3 515,2 Wapń [mg] 1 315,9 Fosfor [mg] 1 733 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 139,2 Woda [g] 1 342,3 Popiół [g] 15,9
2026-09-07 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-07 poniedziałek	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g Pasta twarogowa z szpinakiem 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Rozszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Knedle z owocami masłem i cukrem 300 g 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 Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20 Wartość brutto [zł] 20,55 Energia [kcal] 2 026,4 Energia [kJ] 5 936,5 Białko ogółem [g] 77,3 białko zwierzęce [g] 35,2 białko roślinne [g] 13 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 296,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 666 Potas [mg] 2 915,8 Wapń [mg] 476,1 Fosfor [mg] 782,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 125,3 Woda [g] 990,7 Popiół [g] 7,8
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g Pasta twarogowa z tartym ogórkiem zielonym i koperkiem 60 g Rozszponka 10 g Rzodkiewka 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 350 ml Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 100 g Filet z kurczaka duszony 80g 80 g Sos jasny 80 ml Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,45 Wartość brutto [zł] 28,44 Energia [kcal] 2 293,7 Energia [kJ] 8 412,1 Białko ogółem [g] 123,4 białko zwierzęce [g] 51,5 białko roślinne [g] 33,7 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 319,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 988,5 Potas [mg] 3 601,3 Wapń [mg] 1 258,8 Fosfor [mg] 1 772,8 Błonnik pokarmowy [g] 45 suma cukrów prostych [g] 75,8 Woda [g] 945,1 Popiół [g] 15,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-08 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Filet z łososa pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką świeżą, marchewką, ogórkiem zielonym i natką pietruszki uck 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjawowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,33 Wartość brutto [zł] 27,32 Energia [kcal] 2 262,7 Energia [kJ] 7 708,2 Białko ogółem [g] 114 białko zwierzęce [g] 26,7 białko roślinne [g] 21,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 296,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 1 159,3 Potas [mg] 4 155,1 Wapń [mg] 266,8 Fosfor [mg] 1 151,8 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 74,2 Woda [g] 970,1 Popiół [g] 11,9
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Filet z łososa pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g Groszek zielony gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjawowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,73 Wartość brutto [zł] 26,77 Energia [kcal] 2 375,9 Energia [kJ] 7 668,8 Białko ogółem [g] 132,9 białko zwierzęce [g] 48,6 białko roślinne [g] 13,4 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 261,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 739,9 Potas [mg] 4 065,9 Wapń [mg] 202,2 Fosfor [mg] 1 115,2 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 71,5 Woda [g] 846,5 Popiół [g] 9,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-08 wtorek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednorcjomowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Filet z łososa pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 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 mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjomowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 31,25 Wartość brutto [zł] 32,39 Energia [kcal] 2 252,6 Energia [kJ] 7 754,8 Białko ogółem [g] 128,4 białko zwierzęce [g] 26,7 białko roślinne [g] 25,9 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 286,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 694 Potas [mg] 3 841,8 Wapń [mg] 644,1 Fosfor [mg] 1 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 suma cukrów prostych [g] 88,2 Woda [g] 1 072,6 Popiół [g] 12,8
2026-09-09 środa	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorcjomowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowego 60 g Rzodkiewka 50 g Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa jarzynowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Bitka schabowa duszona 80g 80 g Sos pieczeniowy 80 ml Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym i cebulką 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjomowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjomowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,85 Wartość brutto [zł] 21,49 Energia [kcal] 2 332,9 Energia [kJ] 7 432,7 Białko ogółem [g] 106,9 białko zwierzęce [g] 57,5 białko roślinne [g] 20,2 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 321,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 104,1 Potas [mg] 3 702,2 Wapń [mg] 575,3 Fosfor [mg] 1 252,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 105 Woda [g] 1 246 Popiół [g] 12,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-09 środa	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z pietruszką 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa jarzynowa 3-składnikowa 350 ml Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80g 80 g Sos jasny 80 ml Szpinak gotowany z dodatkiem czosnku 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,63 Wartość brutto [zł] 21,35 Energia [kcal] 2 089,4 Energia [kJ] 5 542,6 Białko ogółem [g] 101,6 białko zwierzęce [g] 53,8 białko roślinne [g] 10,8 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 283 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 312 Potas [mg] 2 809,4 Wapń [mg] 542,8 Fosfor [mg] 955,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 96,5 Woda [g] 895,8 Popiół [g] 8,6
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowego 60 g Rzodkiewka 50 g Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa jarzynowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml Gotowany ryż brązowy 100 g Bitka schabowa gotowana 80g 80 g Sos jasny 80 ml 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 Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,15 Wartość brutto [zł] 27,07 Energia [kcal] 2 354,6 Energia [kJ] 8 300,4 Białko ogółem [g] 125,4 białko zwierzęce [g] 54,5 białko roślinne [g] 26,3 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 313,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1 546,2 Potas [mg] 3 724,6 Wapń [mg] 964,6 Fosfor [mg] 1 622,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 77,3 Woda [g] 1 185,9 Popiół [g] 14

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-10 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Papryka czerwona 50 g Mix sałat 10 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z chudą kielbasą 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy 80 ml Sałatka z buraków gotowanych z ogórkiem konserwowym i cebulą 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,99 Wartość brutto [zł] 23,77 Energia [kcal] 2 560,7 Energia [kJ] 6 682,8 Białko ogółem [g] 145,6 białko zwierzęce [g] 20,2 białko roślinne [g] 27,4 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 321,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 1 813,2 Potas [mg] 3 035,7 Wapń [mg] 396,9 Fosfor [mg] 813,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 68,7 Woda [g] 795,1 Popiół [g] 10,5
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 10 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos jasny 80 ml Marchewka baby parowana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,78 Wartość brutto [zł] 22,53 Energia [kcal] 2 330,1 Energia [kJ] 5 178,6 Białko ogółem [g] 138 białko zwierzęce [g] 20,7 białko roślinne [g] 14,3 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 258,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 835,4 Potas [mg] 3 653,9 Wapń [mg] 207,9 Fosfor [mg] 681,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 66,4 Woda [g] 898,3 Popiół [g] 8,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-10 czwartek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędłina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Papryka czerwona 50 g Mix sałat 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z chudą kielbasą 350 ml Gotowana kasza pęczak 100 g Udłko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos jasny 80 ml Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 30,19 Wartość brutto [zł] 31,26 Energia [kcal] 2 707,2 Energia [kJ] 7 672 Białko ogółem [g] 167,6 białko zwierzęce [g] 20,7 białko roślinne [g] 39,8 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 355,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 2 147,9 Potas [mg] 3 252,4 Wapń [mg] 902,7 Fosfor [mg] 1 336,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 suma cukrów prostych [g] 67,5 Woda [g] 923,8 Popiół [g] 12,9
2026-09-11 piątek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędłina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g Rzodkiewka 50 g Rozszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kakao 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml Ziemniaki duszone z kapustą kiszoną, pieczarkami i cebulą 200 g Dorsz pieczony 100 g Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,54 Wartość brutto [zł] 29,14 Energia [kcal] 1 929,5 Energia [kJ] 6 173,5 Białko ogółem [g] 120,5 białko zwierzęce [g] 71,7 białko roślinne [g] 20,2 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 273,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 028,2 Potas [mg] 4 109 Wapń [mg] 702,6 Fosfor [mg] 1 486,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 101,2 Woda [g] 1 246,8 Popiół [g] 14,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-11 piątek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kakao 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Dorsz pieczony 100 g Marchewka baby parowana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,82 Wartość brutto [zł] 27,47 Energia [kcal] 1 857,1 Energia [kJ] 5 416,7 Białko ogółem [g] 115,3 białko zwierzęce [g] 66,1 białko roślinne [g] 15,2 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 261,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 583,8 Potas [mg] 4 346 Wapń [mg] 654,7 Fosfor [mg] 1 262 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 102,8 Woda [g] 1 233,7 Popiół [g] 12,5
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml Ziemniaki duszone z kapustą kiszoną, pieczarkami i cebulą 100 g Dorsz pieczony 100 g Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Papryka zielona 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 35,06 Wartość brutto [zł] 35,92 Energia [kcal] 1 938,5 Energia [kJ] 6 952,8 Białko ogółem [g] 126 białko zwierzęce [g] 60,8 białko roślinne [g] 21,2 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 256 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 442,7 Potas [mg] 3 481,8 Wapń [mg] 722,6 Fosfor [mg] 1 450,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 60,3 Woda [g] 922 Popiół [g] 13,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-12 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka krucha (Bell) 40 g Twarożek półtłusty 60 g Ogórek zielony 50 g Rukola 10 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mięsa) 350 ml Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos pieczeniowy 80 ml Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 120 g Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka z zagrody (Chabura) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,05 Wartość brutto [zł] 25,85 Energia [kcal] 2 076,9 Energia [kJ] 5 672,8 Białko ogółem [g] 113 białko zwierzęce [g] 32,3 białko roślinne [g] 35,4 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 330,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 265,7 Potas [mg] 2 678,6 Wapń [mg] 751,5 Fosfor [mg] 914,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 61,9 Woda [g] 997,9 Popiół [g] 9,1
	UCK ŁĄTWOSTRANNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka krucha (Bell) 40 g Twarożek półtłusty 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Gotowana kasza jęczmienna 200 g Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos jasny 80 ml Gotowana fasolka szparagowa zielona 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka z zagrody (Chabura) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,84 Wartość brutto [zł] 23,64 Energia [kcal] 2 200,7 Energia [kJ] 6 829,3 Białko ogółem [g] 109,6 białko zwierzęce [g] 41,4 białko roślinne [g] 17,3 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 295,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 782 Potas [mg] 2 629,4 Wapń [mg] 243,9 Fosfor [mg] 1 018,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 59,6 Woda [g] 769,5 Popiół [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-12 sobota	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyinka krucha (Bell) 40 g Twarożek półtłusty 60 g Ogórek zielony 50 g Rukola 10 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mięsa) 350 ml Gotowana soczewica z koperkiem 100 g Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos jasny 80 ml Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - (Chabura) 40 g Szyinka z zagrody (Chabura) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabeti F SMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 30,16 Wartość brutto [zł] 31,22 Energia [kcal] 2 056,4 Energia [kJ] 6 737,6 Białko ogółem [g] 116,7 białko zwierzęce [g] 32,7 białko roślinne [g] 32,6 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 307,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 767,2 Potas [mg] 3 464,3 Wapń [mg] 891,7 Fosfor [mg] 1 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 59,1 Woda [g] 1 169 Popiół [g] 12
			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix salat 10 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g Ogórek konserwowy 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Bitka z szynki duszona 80g 80 g Sos pieczeniowy 80 ml Brukselka gotowana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjawowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyinka piastowska (Szuster) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,87 Wartość brutto [zł] 20,46 Energia [kcal] 2 287,9 Energia [kJ] 7 551,1 Białko ogółem [g] 100,4 białko zwierzęce [g] 62 białko roślinne [g] 25,2 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 291,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 1 684,8 Potas [mg] 3 527,3 Wapń [mg] 586 Fosfor [mg] 1 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 109,7 Woda [g] 928,8 Popiół [g] 14,7
2026-09-13 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-13 niedziela	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bulka wroclawska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix salat 10 g Twarożek naturalny UCK 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Bitka z szynki gotowana 80g 80 g Sos jasny 80 ml Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) UCK 120 g Kompot jablkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wroclawska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 17,56 Wartość brutto [zł] 18,16 Energia [kcal] 2 104,2 Energia [kJ] 6 070 Białko ogółem [g] 92 białko zwierzęce [g] 51,6 białko roślinne [g] 15,3 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 265,4 kw. tłuszcz. nasyczone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 982,4 Potas [mg] 3 002,1 Wapń [mg] 158,5 Fosfor [mg] 899,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 107,2 Woda [g] 810,7 Popiół [g] 9,1
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix salat 10 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g Ogórek konserwowy 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Bitka z szynki gotowana 80g 80 g Sos jasny 80 ml Surówka z kapusty białej, kukurydzy, marchewki i papryki świeżej uck 200 g Kompot jablkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetyczny F5MP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,8 Wartość brutto [zł] 27,76 Energia [kcal] 2 466,3 Energia [kJ] 9 166,4 Białko ogółem [g] 113,3 białko zwierzęce [g] 59,6 białko roślinne [g] 24,7 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 289,8 kw. tłuszcz. nasyczone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 317,1 Potas [mg] 3 406,9 Wapń [mg] 938,5 Fosfor [mg] 1 619,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 77 Woda [g] 818,6 Popiół [g] 15