

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-06 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szyńka krucha (Bell) 40 g Mix salat 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER) Makaron z gnecionymi truskawkami jogurtem i cukrem 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 mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 20,66 Wartość brutto [zł] 21,21 Energia [kcal] 2 081,5 Energia [kJ] 7 848,8 Białko ogółem [g] 100,5 białko zwierzęce [g] 44,6 białko roślinne [g] 32,9 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 314,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 844,9 Potas [mg] 3 232,7 Wapń [mg] 1 077,2 Fosfor [mg] 1 389,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 62,4 Woda [g] 1 083,7 Popiół [g] 16,1
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szyńka krucha (Bell) 40 g Mix salat 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER) Makaron z duszonymi truskawkami i cukrem 300 g (JAJA, GLUTEN) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 21,34 Wartość brutto [zł] 22,05 Energia [kcal] 1 880,6 Energia [kJ] 5 954,2 Białko ogółem [g] 98,2 białko zwierzęce [g] 41,7 białko roślinne [g] 22,1 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 281,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 826,5 Potas [mg] 2 885,7 Wapń [mg] 616,5 Fosfor [mg] 958,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 56 Woda [g] 953,4 Popiół [g] 10,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-06 poniedziałek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szyńska krucha (Bell) 40 g Mix салат 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 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 w sosie własnym 80 g 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 jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 28,69 Wartość brutto [zł] 29,69 Energia [kcal] 1 984,6 Energia [kJ] 7 629,6 Białko ogółem [g] 123,4 białko zwierzęce [g] 58,1 białko roślinne [g] 24,4 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 248,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 2 172,3 Potas [mg] 3 614,1 Wapń [mg] 1 241,1 Fosfor [mg] 1 681 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 47,9 Woda [g] 1 005 Popiół [g] 16,1
			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami drożdżowymi i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY) Gotowany ryż biały 200 g Sałatka z buraków gotowanych z ogórkiem konserwowym i cebulą 120 g (GORCZYCA, SELER) 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 - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 23,68 Wartość brutto [zł] 24,5 Energia [kcal] 2 017,8 Energia [kJ] 7 702,2 Białko ogółem [g] 91,3 białko zwierzęce [g] 21,6 białko roślinne [g] 21,2 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 243,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 874,5 Potas [mg] 1 803,7 Wapń [mg] 245,9 Fosfor [mg] 794,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 15,4 Woda [g] 637,4 Popiół [g] 7,7

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-07 wtorek	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bulka wroclawska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szy nka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY) Gotowany ryż biały 200 g Buraczki drobno tarte oprószane mąką 120 g (GLUTEN) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wroclawska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY , SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 24,6 Wartość brutto [zł] 25,6 Energia [kcal] 1 928 Energia [kJ] 6 258,7 Białko ogółem [g] 92,2 białko zwierzęce [g] 21,5 białko roślinne [g] 12,5 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 213,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 155,9 Potas [mg] 1 903,3 Wapń [mg] 243,5 Fosfor [mg] 595,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 13,4 Woda [g] 583,8 Popiół [g] 5,1
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szy nka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiew ka 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY) Gotowany ryż brązowy 100 g Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem słonecznikowym 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 29,96 Wartość brutto [zł] 31,13 Energia [kcal] 2 069,8 Energia [kJ] 7 992,6 Białko ogółem [g] 106,2 białko zwierzęce [g] 21,5 białko roślinne [g] 21,7 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 233,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 2 936,4 Potas [mg] 2 639,9 Wapń [mg] 643 Fosfor [mg] 1 171 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 12 Woda [g] 787,5 Popiół [g] 11,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.07-08 środa	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawoe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka zielona 50 g Rukola 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjawy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawoa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twarożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml Truskawki świeże 150 g	Wartość netto [zł] 22,1 Wartość brutto [zł] 22,58 Energia [kcal] 2 164 Energia [kJ] 7 942,9 Białko ogółem [g] 107,3 białko zwierzęce [g] 40,4 białko roślinne [g] 30,1 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 294,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1 639 Potas [mg] 4 171,4 Wapń [mg] 658,4 Fosfor [mg] 1 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 46,2 Woda [g] 1 222,8 Popiół [g] 14,6
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjawoe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Marchewka z groszkiem oprószana 120 g (GLUTEN) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjawy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjawoa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twarożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml Truskawki świeże 150 g	Wartość netto [zł] 20,83 Wartość brutto [zł] 21,38 Energia [kcal] 2 011,6 Energia [kJ] 6 311,5 Białko ogółem [g] 111,1 białko zwierzęce [g] 48,3 białko roślinne [g] 15,8 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 257,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 835,7 Potas [mg] 3 503,1 Wapń [mg] 583,5 Fosfor [mg] 1 037,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 40,3 Woda [g] 896,9 Popiół [g] 9,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-08 środa	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 - Schab z kija (nikpol) 40 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka zielona 50 g Rukola 10 g Syr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŻYTO, SELER) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 100 g Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Tw arozek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Truskawki świeże 150 g Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,62 Wartość brutto [zł] 26,4 Energia [kcal] 2087,1 Energia [kJ] 7 717,7 Białko ogółem [g] 120,1 białko zwierzęce [g] 34,3 białko roślinne [g] 31 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 267,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 950,8 Potas [mg] 4 242,7 Wapń [mg] 1 033,7 Fosfor [mg] 1 511,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 suma cukrów prostych [g] 46,4 Woda [g] 1 232 Popiół [g] 15,3
2026-07-09 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i chudą kiełbasą 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SOJA, SELER) filet z kurczaka pieczony z smażonymi pieczarkami i cebulką 80 g ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym i cebulką 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,62 Wartość brutto [zł] 21,29 Energia [kcal] 2137,7 Energia [kJ] 7 718,9 Białko ogółem [g] 103,4 białko zwierzęce [g] 41,2 białko roślinne [g] 35,2 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 284,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 413 Potas [mg] 3 826,6 Wapń [mg] 394 Fosfor [mg] 1 545 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 suma cukrów prostych [g] 33,9 Woda [g] 769,9 Popiół [g] 14,3

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-09 czwartek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g (PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) filet z kurczaka pieczony z listkami szpinaku 80 g ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Kalańor gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g (PSZENICA) Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,24 Wartość brutto [zł] 23,02 Energia [kcal] 2224,3 Energia [kJ] 8 123,8 Białko ogółem [g] 103,1 białko zwierzęce [g] 41,3 białko roślinne [g] 33,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 313,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 170,9 Potas [mg] 3 068,6 Wapń [mg] 325,9 Fosfor [mg] 1 163,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 32,6 Woda [g] 749,4 Popiół [g] 10,5
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i chudą kiełbasą 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SOJA, SELER) filet z kurczaka pieczony z smażonymi pieczarkami i cebulką 80 g Gotowana kasza gryczana 100 g Surówka z kapusty czerwonej i marchwi 200 g (CYTRUSY) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,25 Wartość brutto [zł] 28,16 Energia [kcal] 2310,2 Energia [kJ] 8 417,9 Białko ogółem [g] 127,7 białko zwierzęce [g] 41,2 białko roślinne [g] 44,5 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 327,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 2 638,1 Potas [mg] 4 185,2 Wapń [mg] 830,5 Fosfor [mg] 1 928,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,9 suma cukrów prostych [g] 30,5 Woda [g] 786,6 Popiół [g] 15,9

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-10 piątek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawoe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY) Marchewka z groszkiem oprószana 120 g (GLUTEN) 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 - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,89 Wartość brutto [zł] 26,4 Energia [kcal] 1 911,2 Energia [kJ] 7 321,1 Białko ogółem [g] 115,1 białko zwierzęce [g] 55,1 białko roślinne [g] 26,9 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 268 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 651,9 Potas [mg] 4 674,6 Wapń [mg] 932,6 Fosfor [mg] 1 544,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 61,8 Woda [g] 1 084,8 Popiół [g] 16
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjawoe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY) Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) UCK 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 - Schab z kija (nikpol) 40 g Tw arozek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 24,23 Wartość brutto [zł] 24,77 Energia [kcal] 1 521,2 Energia [kJ] 4 146,2 Białko ogółem [g] 97,4 białko zwierzęce [g] 36 białko roślinne [g] 11,8 Tłuszcz [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 202,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sód [mg] 646,8 Potas [mg] 3 574,4 Wapń [mg] 196,4 Fosfor [mg] 704 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 40,8 Woda [g] 741,4 Popiół [g] 8,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-10 piątek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 100 g Surówka coleslaw 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Jabłko JONAGOLD 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetec FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 31,45 Wartość brutto [zł] 32,23 Energia [kcal] 1 918,2 Energia [kJ] 6 691 Białko ogółem [g] 122,4 białko zwierzęce [g] 48,2 białko roślinne [g] 23,8 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 240,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 848,1 Potas [mg] 3 986,6 Wapń [mg] 1 086 Fosfor [mg] 1 503,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 suma cukrów prostych [g] 65,5 Woda [g] 1 094,7 Popiół [g] 14,3
2026-07-11 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza pęczak 200 g (JĘCZMIEN) Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,36 Wartość brutto [zł] 21,95 Energia [kcal] 2 370,9 Energia [kJ] 7 551,9 Białko ogółem [g] 117,5 białko zwierzęce [g] 23,3 białko roślinne [g] 25,4 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 310,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 2 253,4 Potas [mg] 2 451,1 Wapń [mg] 297,9 Fosfor [mg] 1 101 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 32,8 Woda [g] 681,2 Popiół [g] 9,6

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.07-11 sobota	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Gotowana kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN, JĘCZMIEN) Szpinak gotowany z dodatkiem czosnku 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 - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,67 Wartość brutto [zł] 21,39 Energia [kcal] 2 265,3 Energia [kJ] 5 457,2 Białko ogółem [g] 116,6 białko zwierzęce [g] 24,1 białko roślinne [g] 15,1 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 272,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8 Sód [mg] 1 107,9 Potas [mg] 2 166 Wapń [mg] 284,4 Fosfor [mg] 753,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 Woda [g] 593,4 Popiół [g] 5,9
	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 - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. ŁASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza pęczak 200 g (JEĆZMIEN) Mizeria z jogurtem naturalny m i koperkiem 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Papryka czerwona 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,65 Wartość brutto [zł] 26,42 Energia [kcal] 2 430,1 Energia [kJ] 7 262,9 Białko ogółem [g] 129,1 białko zwierzęce [g] 23,8 białko roślinne [g] 26,6 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 310,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 2 271,9 Potas [mg] 2 934,6 Wapń [mg] 649,4 Fosfor [mg] 1 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 59,6 Woda [g] 849,5 Popiół [g] 10,4

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-12 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g (PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix salat 10 g pasta twarogowa z rzodkiewką 60 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 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 w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,27 Wartość brutto [zł] 23,03 Energia [kcal] 2 196,2 Energia [kJ] 8 333,5 Białko ogółem [g] 113,6 białko zwierzęce [g] 62,9 białko roślinne [g] 32,9 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 285,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 2 487,8 Potas [mg] 3 812,9 Wapń [mg] 349,7 Fosfor [mg] 1 390,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 49,6 Woda [g] 981,6 Popiół [g] 15,4
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g (PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix salat 10 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 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 w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Fasolka szparagowa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g (PSZENICA) Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,16 Wartość brutto [zł] 20,86 Energia [kcal] 2 422,7 Energia [kJ] 9 327,9 Białko ogółem [g] 125,7 białko zwierzęce [g] 69,8 białko roślinne [g] 37,6 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 310,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2 563,5 Potas [mg] 3 385,4 Wapń [mg] 327,6 Fosfor [mg] 1 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 50,4 Woda [g] 826,2 Popiół [g] 14,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-12 niedziela	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kiełbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix sałat 10 g pasta twarogowa z rzodkiewką 60 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 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 w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 100 g Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 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 - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Ogórek zielony 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,96 Wartość brutto [zł] 29 Energia [kcal] 2088,9 Energia [kJ] 8 059,8 Białko ogółem [g] 124,8 białko zwierzęce [g] 62,6 białko roślinne [g] 26,9 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 241 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 493,4 Potas [mg] 3 934,6 Wapń [mg] 712,5 Fosfor [mg] 1 633,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 43,5 Woda [g] 1 018,2 Popiół [g] 15,6
2026-07-13 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Mix sałat 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (SELER) Makaron z gniecionymi truskawkami jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,21 Wartość brutto [zł] 19,63 Energia [kcal] 2212,1 Energia [kJ] 8 111,7 Białko ogółem [g] 99,5 białko zwierzęce [g] 47,3 białko roślinne [g] 32,4 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 321,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1 928 Potas [mg] 3 198,3 Wapń [mg] 1 037,1 Fosfor [mg] 1 392,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 59,4 Woda [g] 1 041,9 Popiół [g] 15,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-13 poniedziałek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mix salat 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem Selerowa 350 ml (MLEKO, SELER) Makaron z gniecionymi truskawkami jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g 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 - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,24 Wartość brutto [zł] 19,7 Energia [kcal] 2 031,6 Energia [kJ] 6 387 Białko ogółem [g] 101,8 białko zwierzęce [g] 51,3 białko roślinne [g] 18,2 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 287,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 807 Potas [mg] 2 635,2 Wapń [mg] 713,3 Fosfor [mg] 1 097,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 57,2 Woda [g] 821,9 Popiół [g] 7,7
	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 - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (SELER) Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 100 g (JAJA, ŻYTO, GLUTEN) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g 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 jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Moriki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,24 Wartość brutto [zł] 28,13 Energia [kcal] 2 115,9 Energia [kJ] 7 886,7 Białko ogółem [g] 122,4 białko zwierzęce [g] 60,8 białko roślinne [g] 23,6 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 255,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2 255 Potas [mg] 3 566,3 Wapń [mg] 1 198,6 Fosfor [mg] 1 681,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 44,8 Woda [g] 953,7 Popiół [g] 15,4

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.07-14 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 40 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososa pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką świeżą, marchewką, ogórkiem zielonym i natką pietruszki 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 Wędlina - Szyńka krucha (Bell) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,26 Wartość brutto [zł] 26,15 Energia [kcal] 1 833,2 Energia [kJ] 7 102,3 Białko ogółem [g] 92,4 białko zwierzęce [g] 19,8 białko roślinne [g] 21,1 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 213,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1 415,6 Potas [mg] 2 931,9 Wapń [mg] 236,5 Fosfor [mg] 996,7 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 31,9 Woda [g] 887,2 Popiół [g] 9,5
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososa pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Szpinak gotowany z dodatkiem czosnku 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 Wędlina - Szyńka krucha (Bell) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,01 Wartość brutto [zł] 25,98 Energia [kcal] 1 722,6 Energia [kJ] 5 510,9 Białko ogółem [g] 92,3 białko zwierzęce [g] 19,7 białko roślinne [g] 11,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 178,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 694 Potas [mg] 2 583,5 Wapń [mg] 243,1 Fosfor [mg] 711 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 28,8 Woda [g] 775,1 Popiół [g] 6,9

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-14 wtorek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędłina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 40 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką świeżą, marchewką, ogórkiem zielonym i natką pietruszki 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina - Szyńka krucha (Bell) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 31,86 Wartość brutto [zł] 33,03 Energia [kcal] 1 858,6 Energia [kJ] 7 206,1 Białko ogółem [g] 108,3 białko zwierzęce [g] 19,7 białko roślinne [g] 22 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 216,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 709,6 Potas [mg] 3 080,9 Wapń [mg] 606,2 Fosfor [mg] 1 096,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 27,8 Woda [g] 909,1 Popiół [g] 10,4
			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędłina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowego 60 g (MLEKO, RYBY) Rzodkiewka 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos Curry dietetyczny 40 ml (MLEKO) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym i cebulką 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,55 Wartość brutto [zł] 23,12 Energia [kcal] 2 169,3 Energia [kJ] 7 623,3 Białko ogółem [g] 101,2 białko zwierzęce [g] 52,3 białko roślinne [g] 22,3 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 284,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 641,5 Potas [mg] 3 440,1 Wapń [mg] 628,8 Fosfor [mg] 1 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 43,3 Woda [g] 1 052,5 Popiół [g] 12,8

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-15 środa	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) 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 w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos Curry dietetyczny 40 ml (MLEKO) Marchewka gotowana oprószana 120 g (GLUTEN) 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 - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,37 Wartość brutto [zł] 23,04 Energia [kcal] 1 956,7 Energia [kJ] 5 611,1 Białko ogółem [g] 94,9 białko zwierzęce [g] 49,6 białko roślinne [g] 7,7 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 252 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 762 Potas [mg] 2 999,9 Wapń [mg] 553,1 Fosfor [mg] 978,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 38,7 Woda [g] 712,3 Popiół [g] 7,1
	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 - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowego 60 g (MLEKO, RYBY) Rzodkiewka 50 g Rukola 10 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 w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN) Gotowany ryż brązowy 100 g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, cebulą i olejem 200 g (CYTRUSY) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Sos Curry dietetyczny 40 ml (MLEKO)	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,33 Wartość brutto [zł] 28,22 Energia [kcal] 2 231,6 Energia [kJ] 7 957,8 Białko ogółem [g] 119,8 białko zwierzęce [g] 51,1 białko roślinne [g] 24,1 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 280,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1 843,6 Potas [mg] 3 478,1 Wapń [mg] 1 009,5 Fosfor [mg] 1 664,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 suma cukrów prostych [g] 44,7 Woda [g] 1 055,5 Popiół [g] 13,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-16 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szyńka krucha (Bell) 40 g Mix salát 10 g Pasta twarogowa z brokuleń 60 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z kapusty czerwonej z chudą kiebasą 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) Udło z kurczaka pieczone bez skóry 220 g ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Sos pieczeniowy dietyczny 40 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Salátka z buraków gotowanych z ogórkiem konserwowy m i cebulą 120 g (GORCZYCA, SELER) 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 Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Truskawki świeże 150 g Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,14 Wartość brutto [zł] 19,7 Energia [kcal] 2 078,3 Energia [kJ] 6 554 Białko ogółem [g] 117,1 białko zwierzęce [g] 25,3 białko roślinne [g] 24,7 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 244,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 883 Potas [mg] 3 190,4 Wapń [mg] 323,3 Fosfor [mg] 925,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 36,8 Woda [g] 866,2 Popiół [g] 12
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szyńka krucha (Bell) 40 g Mix salát 10 g Pasta twarogowa z brokuleń 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udło z kurczaka pieczone bez skóry 220 g ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Sos pieczeniowy dietyczny 40 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Buraczki drobno tarte oprószane 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 Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Truskawki świeże 150 g Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,07 Wartość brutto [zł] 18,67 Energia [kcal] 1 765,2 Energia [kJ] 4 126,1 Białko ogółem [g] 108,8 białko zwierzęce [g] 22,7 białko roślinne [g] 9,9 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 186,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6 Sód [mg] 740,3 Potas [mg] 2 622,8 Wapń [mg] 239,7 Fosfor [mg] 547,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 35,4 Woda [g] 682,9 Popiół [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-16 czwartek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb pszenno-żytni (Piekaria Popowicka) 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcujowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szyńska krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Pasta twarogowa z brokulem 60 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Syr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z kapusty czerwonej z chudą kiebasą 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) Udka z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Gotowana kasza pęczak 200 g (JĘCZMIEN) Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcujowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Truskawki świeże 150 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,36 Wartość brutto [zł] 26,17 Energia [kcal] 2 468,5 Energia [kJ] 7 947,7 Białko ogółem [g] 145,6 białko zwierzęce [g] 25,9 białko roślinne [g] 38,7 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 326 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 878,8 Potas [mg] 3 630,9 Wapń [mg] 828,2 Fosfor [mg] 1 401,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 suma cukrów prostych [g] 35,2 Woda [g] 994,9 Popiół [g] 14
2026-07-17 piątek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekaria Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcujowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Dorsz pieczony 100 g (RYBY) Ziemniaki duszone z kapustą kiszoną, pieczarkami i cebulą 200 g Surówka z marchewki i jabłka [Grzeskowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcujowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcujowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 31 Wartość brutto [zł] 31,57 Energia [kcal] 1 875,3 Energia [kJ] 6 950,1 Białko ogółem [g] 112,8 białko zwierzęce [g] 63,8 białko roślinne [g] 24,4 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 249,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 658,7 Potas [mg] 4 523,6 Wapń [mg] 573,2 Fosfor [mg] 1 495,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 50,1 Woda [g] 1 117,7 Popiół [g] 15,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-17 piątek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa jarzy nowa 3-składnikow a 350 ml (MLEKO, SELER) Dorsz pieczony 100 g (RYBY) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) UCK 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 - Schab z kija (nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,78 Wartość brutto [zł] 28,39 Energia [kcal] 1 527,2 Energia [kJ] 4 235,6 Białko ogółem [g] 92,3 białko zwierzęce [g] 48,8 białko roślinne [g] 9,3 Tłuszcz [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 193,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,2 Sód [mg] 733,6 Potas [mg] 3 179,7 Wapń [mg] 186 Fosfor [mg] 819,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 30,5 Woda [g] 743 Popiół [g] 8
	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 - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Rzodkiew ka 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Dorsz pieczony 100 g (RYBY) ziemniaki duszone z kapustą kiszoną 100 g 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 - Schab z kija (nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Papry ka zielona 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 36,19 Wartość brutto [zł] 37,02 Energia [kcal] 1 848,1 Energia [kJ] 6 874,4 Białko ogółem [g] 117,9 białko zwierzęce [g] 55,2 białko roślinne [g] 20,6 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 222,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 830,2 Potas [mg] 3 755,2 Wapń [mg] 579,6 Fosfor [mg] 1 383,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 28,1 Woda [g] 833,4 Popiół [g] 12,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.07-18 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szyńska krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twarożek półtłusty 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty 350 ml (SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 40 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem 120 g (MLEKO) Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 24,87 Wartość brutto [zł] 25,62 Energia [kcal] 2011,2 Energia [kJ] 6 689,7 Białko ogółem [g] 116,8 białko zwierzęce [g] 44,5 białko roślinne [g] 41,4 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 332,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 723,2 Potas [mg] 3 410,4 Wapń [mg] 861,1 Fosfor [mg] 1 205,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 45,4 Woda [g] 994,5 Popiół [g] 12,1
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szyńska krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twarożek półtłusty 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa jarzy nowa 3-składnikowa 350 ml (MLEKO, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 40 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN, JĘCZMIEN) Fasolka szparagowa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,08 Wartość brutto [zł] 21,84 Energia [kcal] 1996,6 Energia [kJ] 6 633,3 Białko ogółem [g] 101,2 białko zwierzęce [g] 44,7 białko roślinne [g] 15,8 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 275,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 723,8 Potas [mg] 2 761,1 Wapń [mg] 260,6 Fosfor [mg] 1 000 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 42,4 Woda [g] 601,8 Popiół [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-18 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 - Szyńska krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twarożek półtłusty 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty 350 ml (SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 40 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana soczewica z koperkiem 100 g Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem 200 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 - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Gala 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 29,15 Wartość brutto [zł] 30,13 Energia [kcal] 1 917,3 Energia [kJ] 6 305,2 Białko ogółem [g] 118,2 białko zwierzęce [g] 44,9 białko roślinne [g] 31,9 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 280,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 748,4 Potas [mg] 3 573,2 Wapń [mg] 973,7 Fosfor [mg] 1 396,5 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 63,6 Woda [g] 1 205,5 Popiół [g] 12,1
2026-07-19 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kiełbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorcjawowy 15g (Fanex) 1 szt Mix sałat 10 g Ser żółty półtłusty (Moriki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Brukselka gotowana 120 g 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 - Szyńska piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,96 Wartość brutto [zł] 20,4 Energia [kcal] 2 179,6 Energia [kJ] 7 897,4 Białko ogółem [g] 112,1 białko zwierzęce [g] 73,2 białko roślinne [g] 31,5 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 267,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 341,8 Potas [mg] 4 154,6 Wapń [mg] 395,3 Fosfor [mg] 1 511,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 54,2 Woda [g] 1 014 Popiół [g] 16,5

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-19 niedziela	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g (PSZENICA) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kiełbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix salat 10 g Tw arożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Marchewka z groszkiem oprószana 120 g (GLUTEN) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g (PSZENICA) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastow ska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,51 Wartość brutto [zł] 22,17 Energia [kcal] 2 623,3 Energia [kJ] 9 754,9 Białko ogółem [g] 115,4 białko zwierzęce [g] 68,1 białko roślinne [g] 38,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 345,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 733,4 Potas [mg] 3 792,3 Wapń [mg] 318,5 Fosfor [mg] 1 391,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 54,1 Woda [g] 837,1 Popiół [g] 14,6
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kiełbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix salat 10 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 100 g Surówka z kapusty białej, kukurydzy, marchewki i papryki świeżej 1 Por (CYTRUSY) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastow ska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,22 Wartość brutto [zł] 27,09 Energia [kcal] 2 416,9 Energia [kJ] 9 063,6 Białko ogółem [g] 128,1 białko zwierzęce [g] 78,2 białko roślinne [g] 25,9 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 263,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 729,5 Potas [mg] 3 830,3 Wapń [mg] 1 038,2 Fosfor [mg] 1 878,7 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 49,3 Woda [g] 887,6 Popiół [g] 16,9