

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-26 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Rukola 10 g Papryka czerwona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, GLUTEN, JĘCZMIEN, LAKTOZA, ŻYTO)	Zupa z mięsem krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLUTEN, JĘCZMIEN, SELER) Knedle z owocami masłem i cukrem 300 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA, PSZENICA) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mori) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA) Herbata 250 ml	Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml Jabłko Jonagold 1 szt	Wartość netto [zł] 22,01 Wartość brutto [zł] 22,52 Energia [kcal] 2 338,2 Energia [kJ] 6 123,2 Białko ogółem [g] 89,6 białko zwierzęce [g] 41,2 białko roślinne [g] 19,2 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 339,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 709,5 Potas [mg] 2 400,2 Wapń [mg] 555,1 Fosfor [mg] 992,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 81,1 Woda [g] 742,1 Popiół [g] 9,2
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, GLUTEN, JĘCZMIEN, LAKTOZA, ŻYTO)	Zupa z mięsem krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLUTEN, JĘCZMIEN, SELER) Knedle z owocami masłem i cukrem 300 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA, PSZENICA) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z brokułem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml Jabłko Jonagold 1 szt	Wartość netto [zł] 20,41 Wartość brutto [zł] 20,9 Energia [kcal] 2 123,2 Energia [kJ] 4 805,4 Białko ogółem [g] 85,1 białko zwierzęce [g] 36,2 białko roślinne [g] 12,8 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 309,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 156 Potas [mg] 2 250,6 Wapń [mg] 151,2 Fosfor [mg] 634,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 80,7 Woda [g] 665,2 Popiół [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-26 poniedziałek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędłina wieprzowa - Szyńka krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Rukola 10 g Papryka czerwona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, GLUTEN, JĘCZMIEN, LAKTOZA, ŻYTO)	Zupa z mięsem krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLUTEN, JĘCZMIEN, SELER) Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 100 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Filet z kurczaka duszony 80g 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 200 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Moriki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA) Herbata 250 ml	Baton proteinowy diabetiс FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Jabłko Jonagold 1 szt	Wartość netto [zł] 26,34 Wartość brutto [zł] 27,16 Energia [kcal] 2 408,8 Energia [kJ] 6 916,7 Białko ogółem [g] 123,8 białko zwierzęce [g] 56,9 białko roślinne [g] 23,1 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 332,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1 296,4 Potas [mg] 2 499,4 Wapń [mg] 886,6 Fosfor [mg] 1 454,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 59,3 Woda [g] 658 Popiół [g] 10,5
2026-10-27 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędłina wieprzowa - Szyńka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowany ryż biały 200 g Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Sałatka z buraków gotowanych z ogórkiem konserwowym i cebulą 120 g (GORCZYCA) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mandarynka 150 g Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,59 Wartość brutto [zł] 27,5 Energia [kcal] 2 188 Energia [kJ] 7 386,7 Białko ogółem [g] 107 białko zwierzęce [g] 22,1 białko roślinne [g] 19,4 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 265 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1 300,3 Potas [mg] 2 359,2 Wapń [mg] 269,4 Fosfor [mg] 787 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 48,3 Woda [g] 675,6 Popiół [g] 8,1

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-27 wtorek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowany ryż biały 200 g Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) gotowane Buraczki drobno tarte oprószane mąką 120 g (GLUTEN, PSZENICA) Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mandarynka 150 g Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,73 Wartość brutto [zł] 26,68 Energia [kcal] 2051,1 Energia [kJ] 6 288,4 Białko ogółem [g] 105,5 białko zwierzęce [g] 22,1 białko roślinne [g] 13,1 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 237,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 833,9 Potas [mg] 2 163,7 Wapń [mg] 238,7 Fosfor [mg] 579,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 48,5 Woda [g] 609 Popiół [g] 6
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowany ryż brązowy 100 g Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem słonecznikowym 200 g Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mandarynka 150 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 31,44 Wartość brutto [zł] 32,56 Energia [kcal] 2159,6 Energia [kJ] 7 888,9 Białko ogółem [g] 120,2 białko zwierzęce [g] 22,1 białko roślinne [g] 23,6 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 249 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 2 554,9 Potas [mg] 2 801,6 Wapń [mg] 633 Fosfor [mg] 1 195,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 39,9 Woda [g] 796,5 Popiół [g] 12

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-28 środa	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka czerwona 50 g Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, GLUTEN, JECZMIEN, LAKTOZA, ŻYTO)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g (JAJA) Bitka schabowa duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, PSZENICA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 120 g (MLEKO) Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, GLUTEN, OWIES, PSZENICA, ŻYTO) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,13 Wartość brutto [zł] 21,63 Energia [kcal] 2 271,6 Energia [kJ] 6 623 Białko ogółem [g] 97,1 białko zwierzęce [g] 45,8 białko roślinne [g] 23,1 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 322,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 203,6 Potas [mg] 3 889,7 Wapń [mg] 297 Fosfor [mg] 1 084,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 53,2 Woda [g] 1 007,8 Popiół [g] 12,1
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, GLUTEN, JECZMIEN, LAKTOZA, ŻYTO)	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g (JAJA) Bitka schabowa gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Brokuły na parze 120 g Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, GLUTEN, OWIES, PSZENICA, ŻYTO) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,5 Wartość brutto [zł] 20,02 Energia [kcal] 2 090,2 Energia [kJ] 5 488,9 Białko ogółem [g] 99,9 białko zwierzęce [g] 52,9 białko roślinne [g] 13,9 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 288,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 541 Potas [mg] 3 505,8 Wapń [mg] 226,4 Fosfor [mg] 867,9 Błonnik pokarmowy [g] 16 suma cukrów prostych [g] 46,7 Woda [g] 718 Popiół [g] 7,9

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-28 środa	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędłina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka czerwona 50 g Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, GLUTEN, JECZMIEN, LAKTOZA, ŻYTO)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO, LAKTOZA) Bitka schabowa gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 200 g (MLEKO) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Baton proteinowy diabetiс FSMP Diabetiс 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 24,81 Wartość brutto [zł] 25,6 Energia [kcal] 2 252,7 Energia [kJ] 6 759,8 Białko ogółem [g] 114,8 białko zwierzęce [g] 45,7 białko roślinne [g] 29,2 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 294,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 1 787,3 Potas [mg] 4 156,6 Wapń [mg] 707,7 Fosfor [mg] 1 445,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 suma cukrów prostych [g] 71,4 Woda [g] 1 249,7 Popiół [g] 14,1
			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędłina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twarożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i chudą kiełbasą 350 ml (MLEKO, SELER) Udło z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym i cebulką 120 g (GORCZYCA) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM)	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,49 Wartość brutto [zł] 22,31 Energia [kcal] 2 637,8 Energia [kJ] 6 410,6 Białko ogółem [g] 149,2 białko zwierzęce [g] 14,8 białko roślinne [g] 29,8 Tłuszcz [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 277,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1 522,9 Potas [mg] 3 835,2 Wapń [mg] 250,2 Fosfor [mg] 1 151,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 suma cukrów prostych [g] 36,7 Woda [g] 750,6 Popiół [g] 11,1
2026-10-29 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01						

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-29 czwartek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Tw arożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix salat 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa żurek z kielbasą i ziemniakami 350 ml (MLEKO, S02, GLUTEN, ŻYTO, SELER) Udło z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Marchewka baby parowana 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM)	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,67 Wartość brutto [zł] 20,45 Energia [kcal] 2350,3 Energia [kJ] 4 912 Białko ogółem [g] 131,8 białko zwierzęce [g] 11,1 białko roślinne [g] 12,4 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 255,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 1 044,8 Potas [mg] 3 520,9 Wapń [mg] 129,9 Fosfor [mg] 723,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 47,1 Woda [g] 729,8 Popiół [g] 6,8
	UCK OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Tw arożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix salat 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i chudą kielbasą 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowana kasza gryczana 100 g Udło z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, cebulą i olejem UCK 200 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM)	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,92 Wartość brutto [zł] 26,86 Energia [kcal] 2708,2 Energia [kJ] 7 433 Białko ogółem [g] 168,8 białko zwierzęce [g] 14,2 białko roślinne [g] 40,1 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 299,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 923 Potas [mg] 3 650,5 Wapń [mg] 654,7 Fosfor [mg] 1 475,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 suma cukrów prostych [g] 38,7 Woda [g] 719 Popiół [g] 12,6

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-30 piątek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Roszponka 10 g Papryka żółta 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO, LAKTOZA)	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Salatka szwedzka z cebulą koperkiem i oliwą z oliwek 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcjawowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Moriki) 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Gruszka konferencja 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, GLUTEN, OWIES, PSZENICA, ŻYTO) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 30,06 Wartość brutto [zł] 30,6 Energia [kcal] 218,5 Energia [kJ] 6 054,7 Białko ogółem [g] 106,8 białko zwierzęce [g] 52,2 białko roślinne [g] 23,4 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 303,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 764,4 Potas [mg] 3 793,4 Wapń [mg] 599,4 Fosfor [mg] 1 183,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 48,6 Woda [g] 750,8 Popiół [g] 13
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO, LAKTOZA)	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Szpinak gotowany z dodatkiem czosnku 120 g Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcjawowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twarożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Gala 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, GLUTEN, OWIES, PSZENICA, ŻYTO) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,13 Wartość brutto [zł] 27,68 Energia [kcal] 1938,3 Energia [kJ] 4 342,2 Białko ogółem [g] 101,4 białko zwierzęce [g] 39,7 białko roślinne [g] 18,3 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 269,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 210,2 Potas [mg] 3 640,1 Wapń [mg] 213,1 Fosfor [mg] 742,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 45,9 Woda [g] 673,6 Popiół [g] 9,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-30 piątek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędłina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Roszponka 10 g Papryka żółta 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO, LAKTOZA) Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Salatka szwedzka z cebulą koperkiem i oliwą z oliwek 200 g (GORCZYCA, SELER) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Moriki) 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Gruszka konferencja 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 34,15 Wartość brutto [zł] 34,9 Energia [kcal] 2 161,8 Energia [kJ] 6 676,8 Białko ogółem [g] 110,6 białko zwierzęce [g] 43,9 białko roślinne [g] 23,7 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 272,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 1 337,6 Potas [mg] 3 077,5 Wapń [mg] 930,6 Fosfor [mg] 1 341,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 60,9 Woda [g] 811,5 Popiół [g] 12,6
2026-10-31 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędłina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Twarożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Mix salat 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) filet z kurczaka pieczony 80g z smażonymi pieczarkami i cebulką 80 g Gotowana kasza pęczak 200 g (GLUTEN, JĘCZMIEŃ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 120 g (MLEKO, LAKTOZA) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,32 Wartość brutto [zł] 22,06 Energia [kcal] 2 118,9 Energia [kJ] 6 304,3 Białko ogółem [g] 109,9 białko zwierzęce [g] 31,4 białko roślinne [g] 26,7 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 309,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1 086,4 Potas [mg] 2 820,8 Wapń [mg] 226,1 Fosfor [mg] 1 093,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 64,6 Woda [g] 882,7 Popiół [g] 9,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-31 sobota	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlna wleprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Mix salat 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) filet z kurczaka pieczony 80g z listkami szpinaku 80 g Gotowana kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN, JĘCZMIEN) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana Marchewka z groszkiem oprószana UCK 120 g (GLUTEN, PSZENICA) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlna wleprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 250 g (CYTRUSY) Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,72 Wartość brutto [zł] 21,52 Energia [kcal] 2 047,7 Energia [kJ] 5 786,8 Białko ogółem [g] 115,4 białko zwierzęce [g] 44,4 białko roślinne [g] 19,7 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 284,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 670,9 Potas [mg] 2 564,2 Wapń [mg] 276,2 Fosfor [mg] 1 032,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 66,6 Woda [g] 759,7 Popiół [g] 7,2
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlna wleprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Tw arozek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Mix salat 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) filet z kurczaka pieczony 80g z smażonymi pieczarkami i cebulką 80 g Gotowana kasza pęczak 200 g (GLUTEN, JĘCZMIEN) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlna wleprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 250 g (CYTRUSY) Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,53 Wartość brutto [zł] 27,5 Energia [kcal] 2 219,5 Energia [kJ] 7 332 Białko ogółem [g] 122,9 białko zwierzęce [g] 31,8 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 331,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 585,3 Potas [mg] 3 493,3 Wapń [mg] 616,7 Fosfor [mg] 1 499,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 suma cukrów prostych [g] 61,9 Woda [g] 1 054,1 Popiół [g] 12,3

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-01 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt pasta twarogowa z rzodkiewką 60 g (MLEKO, LAKTOZA) Rukola 10 g Ogórek zielony 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Bitka z szynki duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, PSZENICA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Kapusta biała duszona z cebulką, olejem i koperkiem 120 g Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcjawowy 5g (TGE) 1 szt Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM)	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,3 Wartość brutto [zł] 19,95 Energia [kcal] 2 113,5 Energia [kJ] 5 934,3 Białko ogółem [g] 89,2 białko zwierzęce [g] 35,4 białko roślinne [g] 19,1 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 276,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 852,2 Potas [mg] 2 849,8 Wapń [mg] 248,4 Fosfor [mg] 919,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 46,3 Woda [g] 815,6 Popiół [g] 9,4
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Bitka z szynki gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana fasolka szparagowa zielona 120 g Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcjawowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,52 Wartość brutto [zł] 19,19 Energia [kcal] 1 973 Energia [kJ] 4 847,5 Białko ogółem [g] 94,4 białko zwierzęce [g] 42 białko roślinne [g] 13,4 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 251,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 355,6 Potas [mg] 2 906,2 Wapń [mg] 190,7 Fosfor [mg] 777,1 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 57,7 Woda [g] 660,7 Popiół [g] 7,4

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-01 niedziela	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt pasta twarogowa z rzodkiewką 60 g (MLEKO, LAKTOZA) Rukola 10 g Ogórek zielony 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO, LAKTOZA) Bitka z szynki gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy, marchewki i papryki, skropiona olejem 200 g (GORCZYCA) Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM)	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,15 Wartość brutto [zł] 26,06 Energia [kcal] 2191,6 Energia [kJ] 7 192,4 Białko ogółem [g] 107,5 białko zwierzęce [g] 35,1 białko roślinne [g] 24,9 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 286,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 818,9 Potas [mg] 3 086,6 Wapń [mg] 648,9 Fosfor [mg] 1 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 43,2 Woda [g] 918,8 Popiół [g] 11,6
2026-11-02 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z tartym ogórkiem zielonym i koperkiem 60 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, GLUTEN, JĘCZMIEN, LAKTOZA, ŻYTO)	Zupa z mięsem-barszcz ukraiński z białą fasolą 350 ml (MLEKO, SELER) Racuchy drożdżowe z jabłkiem smażone 300 g (MLEKO, S02, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA, PSZENICA) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 120 g Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA) Herbata 250 ml	Gruszka konferencyjna 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, GLUTEN, OWIES, PSZENICA, ŻYTO) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,63 Wartość brutto [zł] 21,17 Energia [kcal] 2 391 Energia [kJ] 5 323,3 Białko ogółem [g] 106,7 białko zwierzęce [g] 45 białko roślinne [g] 24,8 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 329 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 292,4 Potas [mg] 2 780,1 Wapń [mg] 720,3 Fosfor [mg] 1 089,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 90,1 Woda [g] 859 Popiół [g] 11,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-02, poniedziałek	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcyjne 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z szpinakiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, GLUTEN, JECZMIEN, LAKTOZA, ŻYTO)	Zupa z mięsem - Barszcz czerwony 350 ml (MLEKO, SELER) Knedle z owocami masłem i cukrem 300 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA, PSZENICA) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorporcyjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcyjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, GLUTEN, OWIES, PSZENICA, ŻYTO) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,95 Wartość brutto [zł] 21,38 Energia [kcal] 2 082 Energia [kJ] 4 755,3 Białko ogółem [g] 85,9 białko zwierzęce [g] 40,4 białko roślinne [g] 11,2 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 294,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 611,4 Potas [mg] 2 430,4 Wapń [mg] 211,4 Fosfor [mg] 615,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 87,7 Woda [g] 749,1 Popiół [g] 5,8
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcyjne 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z tartym ogórkiem zielonym i koperkiem 60 g (MLEKO) Roszponka 10 g Rzodkiewka 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, GLUTEN, JECZMIEN, LAKTOZA, ŻYTO)	Zupa z mięsem - barszcz ukraiński z białą fasolą 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 100 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Filet z kurczaka duszony 80g 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 200 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorporcyjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA) Herbata 250 ml	Pomarańcza 250 g (CYTRUSY) Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,54 Wartość brutto [zł] 27,43 Energia [kcal] 2 536,8 Energia [kJ] 7 063,2 Białko ogółem [g] 136,4 białko zwierzęce [g] 53 białko roślinne [g] 33,4 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 350,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 1 884,4 Potas [mg] 3 245,7 Wapń [mg] 1 023,6 Fosfor [mg] 1 586,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 suma cukrów prostych [g] 66,4 Woda [g] 790,6 Popiół [g] 13,5

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-03 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędłina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką świeżą, marchewką, ogórkiem zielonym i natką pietruszki 120 g Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,56 Wartość brutto [zł] 26,55 Energia [kcal] 2150,2 Energia [kJ] 7 001,6 Białko ogółem [g] 114,1 białko zwierzęce [g] 27,3 białko roślinne [g] 21,1 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 274,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 1 148 Potas [mg] 4 123,4 Wapń [mg] 276,2 Fosfor [mg] 1 148,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 48,6 Woda [g] 948,9 Popiół [g] 11,8
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędłina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Groszek zielony gotowany 120 g Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 24,8 Wartość brutto [zł] 25,83 Energia [kcal] 2259,7 Energia [kJ] 6 950,2 Białko ogółem [g] 132,6 białko zwierzęce [g] 49,3 białko roślinne [g] 12,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 238,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 725,9 Potas [mg] 3 989,3 Wapń [mg] 197,9 Fosfor [mg] 1 100,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 45,8 Woda [g] 796,9 Popiół [g] 9,1

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-03 wtorek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędłina drobiowa - Filet zapiekany z indyką (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Rozszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO, LAKTOZA) Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką świeżą, marchewką, ogórkiem zielonym i natką pietruszki uck 200 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina wieprzowa - Szyńka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 30,28 Wartość brutto [zł] 31,42 Energia [kcal] 2115,3 Energia [kJ] 7 053,6 Białko ogółem [g] 128,4 białko zwierzęce [g] 27 białko roślinne [g] 25,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 264 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 685 Potas [mg] 3 846,5 Wapń [mg] 662,4 Fosfor [mg] 1 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 suma cukrów prostych [g] 63 Woda [g] 1 080,3 Popiół [g] 13
			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędłina wieprzowa - 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, GLUTEN, JECZMIEN, LAKTOZA, ŻYTO)	Zupa jarzynowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g (JAJA) Bitka schabowa duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, PSZENICA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym i cebulką 120 g (GORCZYCA) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,01 Wartość brutto [zł] 21,66 Energia [kcal] 2193,2 Energia [kJ] 6 271,4 Białko ogółem [g] 106,5 białko zwierzęce [g] 54,5 białko roślinne [g] 20,2 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 295,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 980,5 Potas [mg] 3 349,3 Wapń [mg] 275 Fosfor [mg] 1 037,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 41,9 Woda [g] 939,5 Popiół [g] 10,9
2026-11-04 środa	UCK PODSTAWOWA D01						

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-04 środa	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z makrelą w sosie pomidorowym 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, GLUTEN, JECZMIEN, LAKTOZA, ŻYTO)	Zupa jarzy nowa 3-składnikowa 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g (JAJA) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Szpinak gotowany z dodatkiem czosnku 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 wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Gala 1 szt Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,26 Wartość brutto [zł] 19,87 Energia [kcal] 1 988,4 Energia [kJ] 4 381,4 Białko ogółem [g] 99,7 białko zwierzęce [g] 50,8 białko roślinne [g] 11,8 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 266 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 193,5 Potas [mg] 2 718,9 Wapń [mg] 249,9 Fosfor [mg] 757,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 67,6 Woda [g] 782,1 Popiół [g] 7,4
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - 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, GLUTEN, JECZMIEN, LAKTOZA, ŻYTO)	Zupa jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowany ryż brązowy 100 g Bitka schabowa gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, cebulą i olejem UCK 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,29 Wartość brutto [zł] 26,16 Energia [kcal] 2 230,6 Energia [kJ] 7 139,1 Białko ogółem [g] 124,9 białko zwierzęce [g] 53,9 białko roślinne [g] 26,3 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 292,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 1 422,6 Potas [mg] 3 371,6 Wapń [mg] 664,3 Fosfor [mg] 1 407,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 44 Woda [g] 961,7 Popiół [g] 12,3

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-05 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlna wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka czerwona 50 g Mix salat 10 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z chudą kiebasą 350 ml (MLEKO) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Salatka z buraków gotow anych z ogórkiem konserwowy m i cebulą 120 g (GORCZYCA) Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlna drobiow a - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mandarynka 150 g Ciaśtko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 24,16 Wartość brutto [zł] 25,01 Energia [kcal] 2 119,3 Energia [kJ] 6 440,8 Białko ogółem [g] 110,8 białko zwierzęce [g] 37,5 białko roślinne [g] 23,5 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 286,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 326,1 Potas [mg] 3 504,2 Wapń [mg] 377,8 Fosfor [mg] 944,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 53,5 Woda [g] 799,6 Popiół [g] 9,9
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlna wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix salat 10 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Marchewka baby parowana 120 g Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlna drobiow a - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mandarynka 150 g Ciaśtko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,69 Wartość brutto [zł] 23,59 Energia [kcal] 1 954,3 Energia [kJ] 5 633,2 Białko ogółem [g] 101 białko zwierzęce [g] 38 białko roślinne [g] 14,2 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 256,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 924,9 Potas [mg] 4 215,7 Wapń [mg] 214,2 Fosfor [mg] 877,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 48 Woda [g] 917,4 Popiół [g] 9,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-05 czwartek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka czerwona 50 g Mix salat 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z chudą kiełbasą 350 ml (MLEKO) Gotowana kasza pęczak 100 g (GLUTEN, JĘCZMIEN) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 200 g (MLEKO) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mandarynka 150 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 31,04 Wartość brutto [zł] 32,11 Energia [kcal] 2 234 Energia [kJ] 6 994,1 Białko ogółem [g] 132,7 białko zwierzęce [g] 37,2 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 315,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1 717,9 Potas [mg] 3 410,6 Wapń [mg] 885,5 Fosfor [mg] 1 468,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 suma cukrów prostych [g] 71,4 Woda [g] 1 042,6 Popiół [g] 12,2
2026-11-06 piątek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO, LAKTOZA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Ziemniaki duszone z kapustą kiszoną, pieczarkami i cebulą 200 g Dorsz pieczony 100 g (RYBY) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, GLUTEN, OWIES, PSZENICA, ŻYTO) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 29,65 Wartość brutto [zł] 30,18 Energia [kcal] 1 930,9 Energia [kJ] 4 981,9 Białko ogółem [g] 121,8 białko zwierzęce [g] 68,7 białko roślinne [g] 19,6 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 274,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 853,2 Potas [mg] 3 434 Wapń [mg] 375,3 Fosfor [mg] 1 242,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 40,2 Woda [g] 909,4 Popiół [g] 12,8

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-06 piątek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO, LAKTOZA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Dorsz pieczony 100 g (RYBY) Marchewka baby parowana 120 g Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, GLUTEN, OWIES, PSZENICA, ŻYTO) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,76 Wartość brutto [zł] 28,34 Energia [kcal] 1 887,1 Energia [kJ] 4 614,8 Białko ogółem [g] 116,1 białko zwierzęce [g] 63,8 białko roślinne [g] 15,1 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 261,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 404,8 Potas [mg] 4 066,3 Wapń [mg] 331,6 Fosfor [mg] 1 028 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 52,1 Woda [g] 890 Popiół [g] 10,9
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Ziemniaki duszone z kapustą kiszoną, pieczarkami i cebulą 100 g Dorsz pieczony 100 g (RYBY) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 200 g Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 33,44 Wartość brutto [zł] 34,22 Energia [kcal] 1 944,9 Energia [kJ] 6 152,2 Białko ogółem [g] 127,1 białko zwierzęce [g] 60,7 białko roślinne [g] 20,1 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 267,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sód [mg] 1 380,3 Potas [mg] 3 093,1 Wapń [mg] 690,7 Fosfor [mg] 1 412,7 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 34,3 Woda [g] 854,3 Popiół [g] 12,6

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-07 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twarożek półtłusty 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Mix салат 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mięsa) 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Filet z kurczaka duszony 80g w sosie paprykowym 80 g Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 120 g (MLEKO, LAKTOZA) Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt Kompot wielooowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Gruszka 1 szt Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,62 Wartość brutto [zł] 22,34 Energia [kcal] 1 877,4 Energia [kJ] 4 824,1 Białko ogółem [g] 114,1 białko zwierzęce [g] 33,8 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 317,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 209,6 Potas [mg] 2 678,5 Wapń [mg] 763,6 Fosfor [mg] 930,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 35,6 Woda [g] 965,5 Popiół [g] 9
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twarożek półtłusty 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowana kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN, JĘCZMIEN) Filet z kurczaka duszony 80g w sosie paprykowym 80 g Gotowana fasolka szparagowa zielona 120 g Kompot wielooowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 250 g (CYTRUSY) Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,8 Wartość brutto [zł] 19,5 Energia [kcal] 2 035,8 Energia [kJ] 6 125,2 Białko ogółem [g] 110,9 białko zwierzęce [g] 42,9 białko roślinne [g] 17,9 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 287,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 723,4 Potas [mg] 2 985,8 Wapń [mg] 240,9 Fosfor [mg] 1 033,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 46,4 Woda [g] 679,6 Popiół [g] 7,6

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-07 sobota	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twarożek półtłusty 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Mix салат 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mięsa) 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowana soczewica z koperkiem 100 g Filet z kurczaka duszony 80g w sosie paprykowym 80 g Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 250 g (CYTRUSY) Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,03 Wartość brutto [zł] 26,98 Energia [kcal] 1 847,8 Energia [kJ] 5 851,3 Białko ogółem [g] 117,2 białko zwierzęce [g] 34,2 białko roślinne [g] 32,9 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 291,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 708,6 Potas [mg] 3 349,1 Wapń [mg] 903,8 Fosfor [mg] 1 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 32,9 Woda [g] 1 136,5 Popiół [g] 11,8
			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorcjawowy 15g (Fanex) 1 szt Rukola 10 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Bitka z szynki duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, PSZENICA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Brukselka gotowana 120 g Kompot wielowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcjawowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Gala 1 szt Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,1 Wartość brutto [zł] 21,8 Energia [kcal] 2 218,5 Energia [kJ] 5 776,8 Białko ogółem [g] 102 białko zwierzęce [g] 46,3 białko roślinne [g] 23,6 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 275,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 1 068,2 Potas [mg] 3 098,2 Wapń [mg] 618 Fosfor [mg] 1 106,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 79,3 Woda [g] 815,1 Popiół [g] 12,2

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-08 niedziela	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Rukola 10 g Twarożek 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 (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Bitka z szynki gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) UCK 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Gala 1 szt Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,86 Wartość brutto [zł] 19,54 Energia [kcal] 2001,9 Energia [kJ] 4 172,3 Białko ogółem [g] 92,8 białko zwierzęce [g] 33,8 białko roślinne [g] 14,6 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 246,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 316,6 Potas [mg] 2 595,6 Wapń [mg] 137,6 Fosfor [mg] 654,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 75,3 Woda [g] 715,4 Popiół [g] 6,7
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Rukola 10 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO, LAKTOZA) Bitka z szynki gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka z kapusty białej, kukurydzy, marchewki i papryki świeżej uck 200 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Gala 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,08 Wartość brutto [zł] 27,04 Energia [kcal] 2376,3 Energia [kJ] 7 352 Białko ogółem [g] 114,2 białko zwierzęce [g] 46 białko roślinne [g] 23,1 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 275,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 1 698,4 Potas [mg] 2 869,2 Wapń [mg] 970,5 Fosfor [mg] 1 415,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 76,6 Woda [g] 797,3 Popiół [g] 12,5