

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-28 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawoe 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, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLUTEN, JĘCZMIEN, SELER) Makaron duszony z warzywami 300 g (JAJA, GLUTEN) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjawoy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawoa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mori) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Mus w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 19,31 Wartość brutto [zł] 19,89 Energia [kcal] 2 458,2 Energia [kJ] 7 683,5 Białko ogółem [g] 103,2 białko zwierzęce [g] 42,3 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 404,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 038,9 Potas [mg] 2 769,6 Wapń [mg] 968,2 Fosfor [mg] 1 367,7 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 75 Woda [g] 879,7 Popiół [g] 12
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjawoe 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, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLUTEN, JĘCZMIEN, SELER) Makaron z pastą z sera białego z cukrem, cynamonem i rodzynkami 300 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjawoy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjawoa 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 w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 17,78 Wartość brutto [zł] 18,26 Energia [kcal] 2 315,4 Energia [kJ] 6 688,1 Białko ogółem [g] 109,9 białko zwierzęce [g] 51,6 białko roślinne [g] 21,6 Tłuszcz [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 388 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 299,7 Potas [mg] 2 607,2 Wapń [mg] 581,1 Fosfor [mg] 1 125,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 80 Woda [g] 724,2 Popiół [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-28 poniedziałek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - 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, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLUTEN, JĘCZMIEN, SELER) Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 100 g (JAJA, ŻYTO, GLUTEN) Filet z kurczaka duszony 80g 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Moriki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Baton proteinowy diabetiс FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 27,43 Wartość brutto [zł] 28,36 Energia [kcal] 2 397,2 Energia [kJ] 8 032,1 Białko ogółem [g] 126,5 białko zwierzęce [g] 59,5 białko roślinne [g] 23,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 346,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 633,3 Potas [mg] 2 958,8 Wapń [mg] 1 270,6 Fosfor [mg] 1 737,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 70,9 Woda [g] 864,7 Popiół [g] 13,5
2026-09-29 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szyńka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowany ryż biały 200 g Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem, płatkami drożdżowymi i cytryną 100 g (RYBY) Sałatka z buraków gotowanych z ogórkiem konserwowym i cebulą 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyszka szaryk (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,79 Wartość brutto [zł] 29,84 Energia [kcal] 2 366,7 Energia [kJ] 8 359,5 Białko ogółem [g] 116,9 białko zwierzęce [g] 27,6 białko roślinne [g] 23,5 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 304,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 1 502,1 Potas [mg] 3 125,6 Wapń [mg] 559,8 Fosfor [mg] 1 109,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 73,9 Woda [g] 905,5 Popiół [g] 11,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-29 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) Kakao 250 ml (MLEKO)	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) 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 ziołami w oleju 40 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] 27,82 Wartość brutto [zł] 28,83 Energia [kcal] 2 234,7 Energia [kJ] 7 284,2 Białko ogółem [g] 115,7 białko zwierzęce [g] 27,6 białko roślinne [g] 17,4 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 276,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 937,7 Potas [mg] 2 864,5 Wapń [mg] 515,3 Fosfor [mg] 887,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 72,6 Woda [g] 866,3 Popiół [g] 8,7
	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 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) 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] 32,92 Wartość brutto [zł] 34,18 Energia [kcal] 2 191,6 Energia [kJ] 8 036,4 Białko ogółem [g] 118 białko zwierzęce [g] 19,1 białko roślinne [g] 24 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 271,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 2 544 Potas [mg] 2 817,1 Wapń [mg] 594,1 Fosfor [mg] 1 167,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 57 Woda [g] 781,9 Popiół [g] 11,9

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-30 środa	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g 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, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Bitka schabowa duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 23,06 Wartość brutto [zł] 23,66 Energia [kcal] 2 284,8 Energia [kJ] 7 389,1 Białko ogółem [g] 96,5 białko zwierzęce [g] 48,7 białko roślinne [g] 23,5 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 349,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 345 Potas [mg] 4 296,2 Wapń [mg] 598,5 Fosfor [mg] 1 309,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 120,5 Woda [g] 1 343,1 Popiół [g] 13,9
	UCK ŁĄTWOŚCIOWA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z 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, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z ziemniaczana 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Bitka schabowa gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Brokuły na parze 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,01 Wartość brutto [zł] 20,59 Energia [kcal] 2 101 Energia [kJ] 6 245,3 Białko ogółem [g] 99,2 białko zwierzęce [g] 55,8 białko roślinne [g] 14 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 314,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 655,5 Potas [mg] 3 890,2 Wapń [mg] 527,6 Fosfor [mg] 1 085 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 113,9 Woda [g] 1 046,1 Popiół [g] 9,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-30 środa	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - 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, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Bitka schabowa gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, OR. LASKO, SELER, SEZAM) Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 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	Jabłko Jonagold 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,75 Wartość brutto [zł] 29,71 Energia [kcal] 2 253,5 Energia [kJ] 7 529,6 Białko ogółem [g] 115,3 białko zwierzęce [g] 45,8 białko roślinne [g] 29,9 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 317,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1 947,2 Potas [mg] 4 583,9 Wapń [mg] 1 009,4 Fosfor [mg] 1 676 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 suma cukrów prostych [g] 109,4 Woda [g] 1 517,5 Popiół [g] 16,1
			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 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) Udka z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym i cebulką 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjawowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - 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 Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,54 Wartość brutto [zł] 22,3 Energia [kcal] 2 196,7 Energia [kJ] 7 064,5 Białko ogółem [g] 108,4 białko zwierzęce [g] 26,9 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 295 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1 563,3 Potas [mg] 4 223,2 Wapń [mg] 256,8 Fosfor [mg] 1 345,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 suma cukrów prostych [g] 62,8 Woda [g] 886,2 Popiół [g] 12,4

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-01 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 (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twarożek 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, GLUTEN, ŻYTO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Marchewka baby parowana 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 - Szyńka 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] 20,81 Wartość brutto [zł] 21,61 Energia [kcal] 1 912,5 Energia [kJ] 5 555,9 Białko ogółem [g] 91 białko zwierzęce [g] 23,3 białko roślinne [g] 16 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 281,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 471,9 Potas [mg] 3 357,3 Wapń [mg] 178,1 Fosfor [mg] 917,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 56,9 Woda [g] 755,7 Popiół [g] 8,6
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twarożek 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 Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g 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 (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] 26,15 Wartość brutto [zł] 27,02 Energia [kcal] 2 471 Energia [kJ] 8 717,6 Białko ogółem [g] 134,1 białko zwierzęce [g] 26,9 białko roślinne [g] 47 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 350,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1 964,8 Potas [mg] 4 222,9 Wapń [mg] 672,7 Fosfor [mg] 1 873,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,9 suma cukrów prostych [g] 64,5 Woda [g] 840,4 Popiół [g] 14,7

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-02 piątek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina 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) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, JAJA, SELER, GLUTEN) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Salatka szwedzka 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoyowa 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	Banan 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 29,86 Wartość brutto [zł] 30,4 Energia [kcal] 2 124,9 Energia [kJ] 6 774,9 Białko ogółem [g] 103,2 białko zwierzęce [g] 52,4 białko roślinne [g] 23,6 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 319,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1 340,7 Potas [mg] 4 277,8 Wapń [mg] 826,8 Fosfor [mg] 1 371,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 116,8 Woda [g] 1 186,8 Popiół [g] 16
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (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)	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, JAJA, SELER, GLUTEN) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Szpinak gotowany z dodatkiem czosnku 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoyowa 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	Banan 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,18 Wartość brutto [zł] 27,75 Energia [kcal] 1 966,2 Energia [kJ] 5 393,6 Białko ogółem [g] 100 białko zwierzęce [g] 41,9 białko roślinne [g] 18,4 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 295,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 382,2 Potas [mg] 4 361,4 Wapń [mg] 482 Fosfor [mg] 961,3 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 115,1 Woda [g] 1 060,5 Popiół [g] 11,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-02 piątek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - 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) Herbata 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, JAJA, SELER, GLUTEN) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Salatka szwedzka 200 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Moriki) 40 g (MLEKO) Rzodkiew ka 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] 34,91 Wartość brutto [zł] 35,66 Energia [kcal] 2 119,3 Energia [kJ] 6 909,9 Białko ogółem [g] 107,8 białko zwierzęce [g] 41,5 białko roślinne [g] 23,6 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 293,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 110 Potas [mg] 3 203,8 Wapń [mg] 853,3 Fosfor [mg] 1 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 98,8 Woda [g] 971,8 Popiół [g] 14,4
2026-10-03 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (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 (JĘCZMIEN) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - 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] 21,86 Wartość brutto [zł] 22,62 Energia [kcal] 2 555,5 Energia [kJ] 6 407,4 Białko ogółem [g] 147,5 białko zwierzęce [g] 17,7 białko roślinne [g] 23,8 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 301,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 056,2 Potas [mg] 2 496,3 Wapń [mg] 218,6 Fosfor [mg] 863,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 64,6 Woda [g] 742,5 Popiół [g] 8,4

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-03 sobota	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 Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Mix салат 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 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) Kompot jabłkowo-wiśniowy 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 - 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] 21,43 Wartość brutto [zł] 22,2 Energia [kcal] 2 576,8 Energia [kJ] 6 278,3 Białko ogółem [g] 155,2 białko zwierzęce [g] 30,7 białko roślinne [g] 19 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 298 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 645 Potas [mg] 2 394,9 Wapń [mg] 240,1 Fosfor [mg] 893,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 66,9 Woda [g] 622,4 Popiół [g] 6,2
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Tw arożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Mix салат 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 (JĘCZMIEN) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,09 Wartość brutto [zł] 28,06 Energia [kcal] 2 656,1 Energia [kJ] 7 435,2 Białko ogółem [g] 160,6 białko zwierzęce [g] 18 białko roślinne [g] 31 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 324,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 555,3 Potas [mg] 3 169 Wapń [mg] 609,2 Fosfor [mg] 1 269,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 61,9 Woda [g] 913,9 Popiół [g] 11,3

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-04 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawoe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt pasta twarogowa z rzodkiewką 60 g (MLEKO) 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 (JAJA, SELER, GLUTEN) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Bitka z szynki duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjawoy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawoa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Mus w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM)	Wartość netto [zł] 22,43 Wartość brutto [zł] 23,16 Energia [kcal] 2 272 Energia [kJ] 7 155,9 Białko ogółem [g] 93 białko zwierzęce [g] 55,1 białko roślinne [g] 20,1 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 295 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 491,8 Potas [mg] 3 192,8 Wapń [mg] 285 Fosfor [mg] 1 136,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 98,6 Woda [g] 904 Popiół [g] 11,9
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjawoe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt 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 (JAJA, SELER, GLUTEN) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Bitka z szynki gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana fasolka szparagowa zielona 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjawoy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjawoa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Mus w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,03 Wartość brutto [zł] 20,67 Energia [kcal] 2 076 Energia [kJ] 5 856,6 Białko ogółem [g] 97 białko zwierzęce [g] 61,7 białko roślinne [g] 13,1 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 256,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 994,2 Potas [mg] 2 700,1 Wapń [mg] 222,6 Fosfor [mg] 980,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 96,6 Woda [g] 736,9 Popiół [g] 8,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-04 niedziela	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt pasta twarogowa z rzodkiewką 60 g (MLEKO) 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 (JAJA, SELER, GLUTEN) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Bitka z szynki gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, 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, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM)	Wartość netto [zł] 28,3 Wartość brutto [zł] 29,34 Energia [kcal] 2 361,6 Energia [kJ] 8 416,6 Białko ogółem [g] 111,8 białko zwierzęce [g] 52,7 białko roślinne [g] 25,8 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 300,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 457,9 Potas [mg] 3 423,2 Wapń [mg] 685,6 Fosfor [mg] 1 539,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 65,6 Woda [g] 915 Popiół [g] 14
			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 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, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 350 ml (MLEKO, SELER) Racuchy drożdżowe z jabłkiem smażone 300 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 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 wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,78 Wartość brutto [zł] 22,42 Energia [kcal] 2 335,2 Energia [kJ] 7 694,8 Białko ogółem [g] 117,6 białko zwierzęce [g] 70,2 białko roślinne [g] 25 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 316,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 1 543 Potas [mg] 3 515,2 Wapń [mg] 1 315,9 Fosfor [mg] 1 733 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 139,2 Woda [g] 1 342,3 Popiół [g] 15,9

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-05 poniedziałek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjawoe 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, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Knedle z owocami masłem i cukrem 300 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, TRUSKAWKI) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjawoy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjawoa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,89 Wartość brutto [zł] 21,42 Energia [kcal] 2 026,4 Energia [kJ] 5 936,5 Białko ogółem [g] 77,3 białko zwierzęce [g] 35,2 białko roślinne [g] 13 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 296,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 666 Potas [mg] 2 915,8 Wapń [mg] 476,1 Fosfor [mg] 782,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 125,3 Woda [g] 990,7 Popiół [g] 7,8
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcjawoe 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, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 100 g (JAJA, ŻYTO, GLUTEN) Filet z kurczaka duszony 80g 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER, SEZAM) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjawoa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,45 Wartość brutto [zł] 28,43 Energia [kcal] 2 293,7 Energia [kJ] 8 412,1 Białko ogółem [g] 123,4 białko zwierzęce [g] 51,5 białko roślinne [g] 33,7 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 319,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 988,5 Potas [mg] 3 601,3 Wapń [mg] 1 258,8 Fosfor [mg] 1 772,8 Błonnik pokarmowy [g] 45 suma cukrów prostych [g] 75,8 Woda [g] 945,1 Popiół [g] 15,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-06 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 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) 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,06 Wartość brutto [zł] 27,03 Energia [kcal] 2 262,7 Energia [kJ] 7 708,2 Białko ogółem [g] 114 białko zwierzęce [g] 26,7 białko roślinne [g] 21,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 296,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 1 159,3 Potas [mg] 4 155,1 Wapń [mg] 266,8 Fosfor [mg] 1 151,8 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 74,2 Woda [g] 970,1 Popiół [g] 11,9
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 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) Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Groszek zielony gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szyńka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,29 Wartość brutto [zł] 26,3 Energia [kcal] 2 375,9 Energia [kJ] 7 668,8 Białko ogółem [g] 132,9 białko zwierzęce [g] 48,6 białko roślinne [g] 13,4 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 261,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 739,9 Potas [mg] 4 065,9 Wapń [mg] 202,2 Fosfor [mg] 1 115,2 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 71,5 Woda [g] 846,5 Popiół [g] 9,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-06 wtorek	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 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 100 g (MLEKO) 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) 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] 30,85 Wartość brutto [zł] 31,98 Energia [kcal] 2 252,6 Energia [kJ] 7 754,8 Białko ogółem [g] 128,4 białko zwierzęce [g] 26,7 białko roślinne [g] 25,9 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 286,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 694 Potas [mg] 3 841,8 Wapń [mg] 644,1 Fosfor [mg] 1 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 suma cukrów prostych [g] 88,2 Woda [g] 1 072,6 Popiół [g] 12,8
2026-10-07 środa	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g 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 jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Bitka schabowa duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, 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, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - 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 w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,3 Wartość brutto [zł] 22,95 Energia [kcal] 2 332,9 Energia [kJ] 7 432,7 Białko ogółem [g] 106,9 białko zwierzęce [g] 57,5 białko roślinne [g] 20,2 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 321,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 104,1 Potas [mg] 3 702,2 Wapń [mg] 575,3 Fosfor [mg] 1 252,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 105 Woda [g] 1 246 Popiół [g] 12,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-07 środa	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorpcjowe 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, JECZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa jarzy nowa 3-składnikowa 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN) Sos jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) 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 wieprzowa - Pyzdra szyrkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Mus w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,68 Wartość brutto [zł] 22,36 Energia [kcal] 2 089,4 Energia [kJ] 5 542,6 Białko ogółem [g] 101,6 białko zwierzęce [g] 53,8 białko roślinne [g] 10,8 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 283 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 312 Potas [mg] 2 809,4 Wapń [mg] 542,8 Fosfor [mg] 955,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 96,5 Woda [g] 895,8 Popiół [g] 8,6
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 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, JECZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	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, LAKTOZA, 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 (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 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 diabeti c FSMP Diabeti c 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,25 Wartość brutto [zł] 27,17 Energia [kcal] 2 354,6 Energia [kJ] 8 300,4 Białko ogółem [g] 125,4 białko zwierzęce [g] 54,5 białko roślinne [g] 26,3 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 313,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1 546,2 Potas [mg] 3 724,6 Wapń [mg] 964,6 Fosfor [mg] 1 622,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 77,3 Woda [g] 1 185,9 Popiół [g] 14

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-08 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjaw 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka czerwona 50 g Mix salar 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) 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, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjawy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjaw 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiow a - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Ciaszko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY , SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,35 Wartość brutto [zł] 22,08 Energia [kcal] 2 097,2 Energia [kJ] 6 832,4 Białko ogółem [g] 109,6 białko zwierzęce [g] 38,1 białko roślinne [g] 27,7 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 326,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1 856 Potas [mg] 3 431,1 Wapń [mg] 430,6 Fosfor [mg] 1 029,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 69,1 Woda [g] 870,3 Popiół [g] 11,4
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjaw 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix salar 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) 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjawy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjaw 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiow a - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Ciaszko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY , SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,03 Wartość brutto [zł] 20,73 Energia [kcal] 1 866,6 Energia [kJ] 5 328,2 Białko ogółem [g] 102,1 białko zwierzęce [g] 38,6 białko roślinne [g] 14,6 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 263,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 878,2 Potas [mg] 4 049,3 Wapń [mg] 241,4 Fosfor [mg] 898 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 67 Woda [g] 973,3 Popiół [g] 9,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-08 czwartek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka 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 (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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 29 Wartość brutto [zł] 30,04 Energia [kcal] 2191,2 Energia [kJ] 7 773,3 Białko ogółem [g] 131 białko zwierzęce [g] 37,9 białko roślinne [g] 40,2 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 357,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sód [mg] 2 182,6 Potas [mg] 3 632,1 Wapń [mg] 912 Fosfor [mg] 1 535,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 suma cukrów prostych [g] 67,5 Woda [g] 1 001,1 Popiół [g] 13,8
			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, 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)	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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 29,94 Wartość brutto [zł] 30,53 Energia [kcal] 1923,5 Energia [kJ] 6 147,8 Białko ogółem [g] 120,4 białko zwierzęce [g] 71,7 białko roślinne [g] 20,4 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 272,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 012,6 Potas [mg] 4 060,4 Wapń [mg] 696,8 Fosfor [mg] 1 483,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 101,3 Woda [g] 1 255 Popiół [g] 14,9
2026-10-09 piątek	UCK PODSTAWOWA D01						

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-09 piątek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorpcjowe 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)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Dorsz pieczony 100 g (RYBY) Marchewka baby parowana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,72 Wartość brutto [zł] 28,34 Energia [kcal] 1 851,1 Energia [kJ] 5 391 Białko ogółem [g] 115,2 białko zwierzęce [g] 66,1 białko roślinne [g] 15,4 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 260,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 568,2 Potas [mg] 4 297,4 Wapń [mg] 648,8 Fosfor [mg] 1 259,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 102,9 Woda [g] 1 241,9 Popiół [g] 12,6
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, SO2) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Papryka zielona 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 35,07 Wartość brutto [zł] 35,93 Energia [kcal] 1 932,5 Energia [kJ] 6 927,1 Białko ogółem [g] 125,9 białko zwierzęce [g] 60,8 białko roślinne [g] 21,3 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 254,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 427 Potas [mg] 3 433,2 Wapń [mg] 716,8 Fosfor [mg] 1 448,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 60,3 Woda [g] 930,2 Popiół [g] 13,2

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-10 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, 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) Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (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	Arbuz 150 g Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,64 Wartość brutto [zł] 22,28 Energia [kcal] 1 936,6 Energia [kJ] 5 081,5 Białko ogółem [g] 114,4 białko zwierzęce [g] 33,8 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 328 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 208,4 Potas [mg] 2 734,4 Wapń [mg] 752,8 Fosfor [mg] 920,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 61,9 Woda [g] 1 000,9 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 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 wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,29 Wartość brutto [zł] 19,94 Energia [kcal] 2 060,3 Energia [kJ] 6 238,1 Białko ogółem [g] 111 białko zwierzęce [g] 42,9 białko roślinne [g] 17,7 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 292,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 724,7 Potas [mg] 2 685,1 Wapń [mg] 245,1 Fosfor [mg] 1 023,8 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 59,7 Woda [g] 772,4 Popiół [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-10 sobota	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twarożek półtłusty 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Mix salat 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) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 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] 26,79 Wartość brutto [zł] 27,7 Energia [kcal] 1 916 Energia [kJ] 6 146,3 Białko ogółem [g] 118,1 białko zwierzęce [g] 34,2 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 304,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 709,9 Potas [mg] 3 520,1 Wapń [mg] 893 Fosfor [mg] 1 338 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 59,1 Woda [g] 1 171,9 Popiół [g] 11,9
			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Rukola 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) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Bitka z szynki duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Brukselka gotowana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,06 Wartość brutto [zł] 21,65 Energia [kcal] 2 287,9 Energia [kJ] 7 551,1 Białko ogółem [g] 100,4 białko zwierzęce [g] 62 białko roślinne [g] 25,2 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 291,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 1 684,8 Potas [mg] 3 527,3 Wapń [mg] 586 Fosfor [mg] 1 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 109,7 Woda [g] 928,8 Popiół [g] 14,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-11 niedziela	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 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 (JAJA, SELER, GLUTEN) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Bitka z szynki gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, 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 (SELER) 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 - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus w tubce Tymbark mango-banan-ananas-dynia-marchew-jabłko 100g 100 g Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,78 Wartość brutto [zł] 19,35 Energia [kcal] 2098,3 Energia [kJ] 6 043 Białko ogółem [g] 92,9 białko zwierzęce [g] 51,6 białko roślinne [g] 16,2 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 262,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 949,2 Potas [mg] 3 031,1 Wapń [mg] 175 Fosfor [mg] 888,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 105,9 Woda [g] 832,7 Popiół [g] 9,5
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Rukola 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) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Bitka z szynki gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, 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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 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	Nektarynka 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,43 Wartość brutto [zł] 27,37 Energia [kcal] 2466,3 Energia [kJ] 9 166,4 Białko ogółem [g] 113,3 białko zwierzęce [g] 59,6 białko roślinne [g] 24,7 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 289,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 317,1 Potas [mg] 3 406,9 Wapń [mg] 938,5 Fosfor [mg] 1 619,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 77 Woda [g] 818,6 Popiół [g] 15