Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-09 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (***GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (***MLEKO, GLUTEN, JĘCZMIEŃ, LAKTOZA, ŻYTO***) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***)	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (***MLEKO, SELER***) Ryż biały zapiekany z rodzynkami, cynamonem i świeżymi jabłkami 300 g Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (***GORCZYCA, SELER***) Mozzarella kulki z olejem i przyprawą suszone pomidory 40 g (***MLEKO***) Ogórek konserwowy 50 g (***GORCZYCA***) Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (***ORZECHY , SEZAM***) Jabłko Jonagold 1 szt Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 21,11** **Wartość brutto [zł] 21,73** **Energia [kcal] 2 396** **Energia [kJ] 6 377,5** **Białko ogółem [g] 90,5** **białko zwierzęce [g] 36,4** **białko roślinne [g] 19,2** **Tłuszcz [g] 67,9** **Węglowodany ogółem [g] 368,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4** **Sód [mg] 1 139,6** **Potas [mg] 2 441,3** **Wapń [mg] 492,5** **Fosfor [mg] 851** **Błonnik pokarmowy [g] 38,6** **suma cukrów prostych [g] 84,5** **Woda [g] 663** **Popiół [g] 7,8**
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (***MLEKO, GLUTEN, JĘCZMIEŃ, LAKTOZA, ŻYTO***) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***)	Zupa z mięsem krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (***GLUTEN, JĘCZMIEŃ, SELER***) Ryż biały zapiekany z rodzynkami, cynamonem i świeżymi jabłkami 300 g Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (***GORCZYCA, SELER***) Mozzarella kulki z olejem i przyprawą suszone pomidory 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (***ORZECHY , SEZAM***) Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 20,13** **Wartość brutto [zł] 20,77** **Energia [kcal] 2 310,9** **Energia [kJ] 5 703** **Białko ogółem [g] 86,1** **białko zwierzęce [g] 33,1** **białko roślinne [g] 14,1** **Tłuszcz [g] 58,7** **Węglowodany ogółem [g] 365,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1** **Sód [mg] 667,2** **Potas [mg] 2 110** **Wapń [mg] 451,7** **Fosfor [mg] 679,9** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6** **suma cukrów prostych [g] 82,9** **Woda [g] 596,6** **Popiół [g] 5,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-09 poniedziałek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (***MLEKO, GLUTEN, JĘCZMIEŃ, LAKTOZA, ŻYTO***) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***)	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (***MLEKO, SELER***) Ryż brązowy zapiekany z rodzynkami, cynamonem i świeżymi jabłkami 300 g Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 200 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (***GORCZYCA, SELER***) Mozzarella kulki z olejem i przyprawą suszone pomidory 40 g (***MLEKO***) Ogórek konserwowy 50 g (***GORCZYCA***) Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt UCK Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (***MLEKO, SOJA***) Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 26,09** **Wartość brutto [zł] 26,85** **Energia [kcal] 2 523,7** **Energia [kJ] 7 207,2** **Białko ogółem [g] 107** **białko zwierzęce [g] 36,4** **białko roślinne [g] 25,5** **Tłuszcz [g] 69,4** **Węglowodany ogółem [g] 395,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1** **Sód [mg] 1 508,7** **Potas [mg] 3 055,2** **Wapń [mg] 868,5** **Fosfor [mg] 1 321** **Błonnik pokarmowy [g] 49,7** **suma cukrów prostych [g] 81,8** **Woda [g] 702,2** **Popiół [g] 10,3**
2026-11-10 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (***GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (***GLUTEN, GORCZYCA, SELER***) Roszponka 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (***MLEKO***) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***)	UCK Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (***MLEKO, SELER***) UCK Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (***RYBY***) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy, marchewki i papryki, skropiona olejem 120 g (***GORCZYCA***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (***MLEKO***) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, OWIES, PSZENICA, ŻYTO***) Herbata 250 ml Mandarynka 150 g	**Wartość netto [zł] 27,21** **Wartość brutto [zł] 28,08** **Energia [kcal] 1 959,5** **Energia [kJ] 5 778,1** **Białko ogółem [g] 109,5** **białko zwierzęce [g] 28,6** **białko roślinne [g] 18,7** **Tłuszcz [g] 68,5** **Węglowodany ogółem [g] 242,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4** **Sód [mg] 1 040** **Potas [mg] 3 463,8** **Wapń [mg] 315,6** **Fosfor [mg] 856,2** **Błonnik pokarmowy [g] 24,9** **suma cukrów prostych [g] 44,4** **Woda [g] 899,8** **Popiół [g] 9,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-10 wtorek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (***GLUTEN, GORCZYCA, SELER***) Roszponka 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***)	UCK Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (***MLEKO, SELER***) UCK Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (***RYBY***) UCK Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) 120 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, OWIES, PSZENICA, ŻYTO***) Herbata 250 ml Mandarynka 150 g	**Wartość netto [zł] 27,79** **Wartość brutto [zł] 28,74** **Energia [kcal] 1 875,6** **Energia [kJ] 4 924,4** **Białko ogółem [g] 109,8** **białko zwierzęce [g] 28,6** **białko roślinne [g] 13,6** **Tłuszcz [g] 67,4** **Węglowodany ogółem [g] 216,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3** **Sód [mg] 534,2** **Potas [mg] 3 260,4** **Wapń [mg] 248,4** **Fosfor [mg] 655,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,9** **suma cukrów prostych [g] 42,7** **Woda [g] 768,6** **Popiół [g] 7,3**
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (***GLUTEN, GORCZYCA, SELER***) Roszponka 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (***MLEKO***) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***)	UCK Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (***MLEKO, SELER***) UCK Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (***RYBY***) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy, marchewki i papryki, skropiona olejem 200 g (***GORCZYCA***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (***MLEKO***) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	UCK Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (***MLEKO, SOJA***) Herbata 250 ml Mandarynka 150 g	**Wartość netto [zł] 31,65** **Wartość brutto [zł] 32,81** **Energia [kcal] 2 063,3** **Energia [kJ] 7 263,5** **Białko ogółem [g] 125,5** **białko zwierzęce [g] 28,3** **białko roślinne [g] 23,4** **Tłuszcz [g] 75,6** **Węglowodany ogółem [g] 241,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3** **Sód [mg] 1 617** **Potas [mg] 3 565,1** **Wapń [mg] 691,9** **Fosfor [mg] 1 172,1** **Błonnik pokarmowy [g] 42** **suma cukrów prostych [g] 41** **Woda [g] 912,6** **Popiół [g] 11,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-11 środa	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (***GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g UCK szpinak baby 10 g Pasta twarogowa z makrelą w sosie pomidorowym 60 g (***MLEKO, RYBY, SELER***) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (***MLEKO, GLUTEN, JĘCZMIEŃ, LAKTOZA, ŻYTO***) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***)	UCK Zupa meksykańska 350 ml (***MLEKO, SELER***) Bitka schabowa duszona 80 g (***GLUTEN, PSZENICA***) UCK Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g (***JAJA***) Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym w plastry i cebulką 120 g (***GORCZYCA***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 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	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (***ORZECHY , SEZAM***) Herbata 250 ml Banan 1 szt	**Wartość netto [zł] 22,26** **Wartość brutto [zł] 22,96** **Energia [kcal] 2 539,5** **Energia [kJ] 7 878** **Białko ogółem [g] 106,4** **białko zwierzęce [g] 45,7** **białko roślinne [g] 24,7** **Tłuszcz [g] 97,5** **Węglowodany ogółem [g] 326,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5** **Sód [mg] 1 099,7** **Potas [mg] 3 915,2** **Wapń [mg] 559** **Fosfor [mg] 1 254,1** **Błonnik pokarmowy [g] 42,5** **suma cukrów prostych [g] 46,8** **Woda [g] 774,7** **Popiół [g] 11**
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g UCK szpinak baby 10 g Pasta twarogowa z makrelą w sosie pomidorowym 60 g (***MLEKO, RYBY, SELER***) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (***MLEKO, GLUTEN, JĘCZMIEŃ, LAKTOZA, ŻYTO***) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***)	Zupa jarzynowa 3-składnikowa 350 ml (***MLEKO, SOJA, SELER***) Bitka schabowa gotowana 80 g UCK Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g (***JAJA***) Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) UCK gotowane Buraczki drobno tarte oprószane mąką 120 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Margaryna jednoporcjowa 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	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (***ORZECHY , SEZAM***) Banan 1 szt Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 20,53** **Wartość brutto [zł] 21,26** **Energia [kcal] 2 163** **Energia [kJ] 5 893,7** **Białko ogółem [g] 90,3** **białko zwierzęce [g] 39,1** **białko roślinne [g] 11,8** **Tłuszcz [g] 74** **Węglowodany ogółem [g] 285** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9** **Sód [mg] 1 146,7** **Potas [mg] 3 217,8** **Wapń [mg] 478,4** **Fosfor [mg] 837,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **suma cukrów prostych [g] 52,5** **Woda [g] 658,6** **Popiół [g] 8,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-11 środa	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g UCK szpinak baby 10 g Pasta twarogowa z makrelą w sosie pomidorowym 60 g (***MLEKO, RYBY, SELER***) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (***MLEKO, GLUTEN, JĘCZMIEŃ, LAKTOZA, ŻYTO***) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***)	UCK Zupa meksykańska 350 ml (***MLEKO, SELER***) Bitka schabowa duszona 80 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) Gotowana kasza gryczana 100 g Surówka z kapusty marchewki i curry Grześkowiak 200 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 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	Jabłko Jonagold 1 szt UCK Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (***MLEKO, SOJA***) Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 24,35** **Wartość brutto [zł] 25,15** **Energia [kcal] 2 491** **Energia [kJ] 6 863,9** **Białko ogółem [g] 123,4** **białko zwierzęce [g] 45** **białko roślinne [g] 29,9** **Tłuszcz [g] 90,8** **Węglowodany ogółem [g] 313,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3** **Sód [mg] 1 560,5** **Potas [mg] 3 148** **Wapń [mg] 862,8** **Fosfor [mg] 1 472,2** **Błonnik pokarmowy [g] 45,1** **suma cukrów prostych [g] 59,7** **Woda [g] 695,8** **Popiół [g] 10,8**
2026-11-12 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (***GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mix sałat 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Jogurt owocowy bez cukru 150g (Zott) 1 szt (***MLEKO***)	Zupa z chudą kiełbasą - grochowa 350 ml (***MLEKO, SELER***) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) UCK Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 120 g (***MLEKO***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra schabowa (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (***MLEKO***) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, OWIES, PSZENICA, ŻYTO***) Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g (***CYTRUSY***)	**Wartość netto [zł] 19,92** **Wartość brutto [zł] 20,5** **Energia [kcal] 2 552,2** **Energia [kJ] 6 144,4** **Białko ogółem [g] 157,4** **białko zwierzęce [g] 35,9** **białko roślinne [g] 37** **Tłuszcz [g] 98,1** **Węglowodany ogółem [g] 305,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3** **Sód [mg] 755,1** **Potas [mg] 4 447,3** **Wapń [mg] 761,8** **Fosfor [mg] 1 435,1** **Błonnik pokarmowy [g] 39,4** **suma cukrów prostych [g] 60,2** **Woda [g] 1 151,7** **Popiół [g] 14,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-12 czwartek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mix sałat 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Jogurt owocowy bez cukru 150g (Zott) 1 szt (***MLEKO***)	UCK Zupa ziemniaczana 350 ml (***MLEKO, SELER***) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Parowane Brokuły 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra schabowa (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, OWIES, PSZENICA, ŻYTO***) Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g (***CYTRUSY***)	**Wartość netto [zł] 19,3** **Wartość brutto [zł] 19,94** **Energia [kcal] 2 237,8** **Energia [kJ] 4 521** **Białko ogółem [g] 137,1** **białko zwierzęce [g] 36,6** **białko roślinne [g] 14,1** **Tłuszcz [g] 93,3** **Węglowodany ogółem [g] 238,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6** **Sód [mg] 255,1** **Potas [mg] 3 720** **Wapń [mg] 634,7** **Fosfor [mg] 969,1** **Błonnik pokarmowy [g] 18,9** **suma cukrów prostych [g] 52,3** **Woda [g] 1 005,8** **Popiół [g] 9,7**
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mix sałat 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Jogurt owocowy bez cukru 150g (Zott) 1 szt (***MLEKO***)	Zupa z chudą kiełbasą - grochowa 350 ml (***MLEKO, SELER***) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) UCK 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 jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra schabowa (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (***MLEKO***) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	UCK Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (***MLEKO, SOJA***) Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g (***CYTRUSY***)	**Wartość netto [zł] 24,74** **Wartość brutto [zł] 25,63** **Energia [kcal] 2 692,9** **Energia [kJ] 7 695,8** **Białko ogółem [g] 175,9** **białko zwierzęce [g] 35,7** **białko roślinne [g] 43,8** **Tłuszcz [g] 106,3** **Węglowodany ogółem [g] 310,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9** **Sód [mg] 1 330,5** **Potas [mg] 4 794,4** **Wapń [mg] 1 177,1** **Fosfor [mg] 1 804,5** **Błonnik pokarmowy [g] 59,3** **suma cukrów prostych [g] 60,7** **Woda [g] 1 255,4** **Popiół [g] 16,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-13 piątek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (***GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (***MLEKO***) Rzodkiewka 50 g UCK szpinak baby 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***) Kakao 250 ml (***MLEKO, LAKTOZA***)	UCK Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER***) UCK Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (***RYBY***) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 120 g (***GORCZYCA***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (***JAJA***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (***ORZECHY , SEZAM***) Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g (***CYTRUSY***)	**Wartość netto [zł] 30,92** **Wartość brutto [zł] 31,68** **Energia [kcal] 2 057,9** **Energia [kJ] 5 961,6** **Białko ogółem [g] 106,9** **białko zwierzęce [g] 47,9** **białko roślinne [g] 21,3** **Tłuszcz [g] 73,5** **Węglowodany ogółem [g] 279,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3** **Sód [mg] 1 609,7** **Potas [mg] 3 961,5** **Wapń [mg] 576,8** **Fosfor [mg] 1 138,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36,7** **suma cukrów prostych [g] 37,6** **Woda [g] 981,6** **Popiół [g] 13,4**
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g UCK szpinak baby 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***) Kakao 250 ml (***MLEKO, LAKTOZA***)	UCK Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER***) UCK Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (***RYBY***) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (***MLEKO, LAKTOZA***) UCK Gotowana Marchewka z groszkiem oprószana 120 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (***JAJA***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (***ORZECHY , SEZAM***) Herbata 250 ml Banan 1 szt	**Wartość netto [zł] 29,57** **Wartość brutto [zł] 30,31** **Energia [kcal] 2 129,3** **Energia [kJ] 5 605,2** **Białko ogółem [g] 110,3** **białko zwierzęce [g] 47,9** **białko roślinne [g] 20,2** **Tłuszcz [g] 74,4** **Węglowodany ogółem [g] 288,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1** **Sód [mg] 417,7** **Potas [mg] 4 411,4** **Wapń [mg] 550,6** **Fosfor [mg] 981,6** **Błonnik pokarmowy [g] 35,3** **suma cukrów prostych [g] 49,5** **Woda [g] 902,7** **Popiół [g] 11,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-13 piątek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (***MLEKO***) Rzodkiewka 50 g UCK szpinak baby 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml	UCK Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER***) UCK Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (***RYBY***) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 200 g (***GORCZYCA***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (***JAJA***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 250 g (***CYTRUSY***) UCK Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (***MLEKO, SOJA***) Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 34,39** **Wartość brutto [zł] 35,3** **Energia [kcal] 1 834,5** **Energia [kJ] 6 186,2** **Białko ogółem [g] 105,3** **białko zwierzęce [g] 39,6** **białko roślinne [g] 22,4** **Tłuszcz [g] 59,3** **Węglowodany ogółem [g] 254,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3** **Sód [mg] 2 128,8** **Potas [mg] 3 661,1** **Wapń [mg] 615,1** **Fosfor [mg] 1 332,9** **Błonnik pokarmowy [g] 40,8** **suma cukrów prostych [g] 32,3** **Woda [g] 1 000,8** **Popiół [g] 14**
2026-11-14 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (***GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (***MLEKO***) Ogórek zielony 50 g Rukola 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml	UCK Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER***) Filet z kurczaka pieczony 80 g (***GORCZYCA***) Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) Gotowana kasza jaglana 200 g Kalafior gotowany 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra schabowa (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (***MLEKO***) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml Jabłko Gala 1 szt	**Wartość netto [zł] 20,42** **Wartość brutto [zł] 21,05** **Energia [kcal] 2 080,6** **Energia [kJ] 6 055,7** **Białko ogółem [g] 115,4** **białko zwierzęce [g] 46,9** **białko roślinne [g] 29,7** **Tłuszcz [g] 61** **Węglowodany ogółem [g] 293,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9** **Sód [mg] 795,1** **Potas [mg] 2 612,1** **Wapń [mg] 605,1** **Fosfor [mg] 1 368,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **suma cukrów prostych [g] 61,7** **Woda [g] 891** **Popiół [g] 12,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml	UCK Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER***) Filet z kurczaka pieczony 80 g (***GORCZYCA***) Gotowana kasza jaglana 200 g Kalafior gotowany 120 g Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra schabowa (Nikpol) 40 g Twarożek naturalny UCK 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 Gala 1 szt	**Wartość netto [zł] 18,65** **Wartość brutto [zł] 19,28** **Energia [kcal] 1 878,3** **Energia [kJ] 4 529** **Białko ogółem [g] 108,2** **białko zwierzęce [g] 34,4** **białko roślinne [g] 22,2** **Tłuszcz [g] 50,5** **Węglowodany ogółem [g] 264,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7** **Sód [mg] 217,7** **Potas [mg] 2 277,8** **Wapń [mg] 146,5** **Fosfor [mg] 895,4** **Błonnik pokarmowy [g] 21,6** **suma cukrów prostych [g] 59,8** **Woda [g] 719,2** **Popiół [g] 7,2**
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (***MLEKO***) Ogórek zielony 50 g Rukola 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml	UCK Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER***) Filet z kurczaka pieczony 80 g (***GORCZYCA***) Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) Gotowana kasza gryczana 100 g Sałatka z marynowanych warzyw 200 g (***S02, SELER***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra schabowa (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (***MLEKO***) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	UCK Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (***MLEKO, SOJA***) Herbata 250 ml Jabłko Gala 1 szt	**Wartość netto [zł] 26,68** **Wartość brutto [zł] 27,49** **Energia [kcal] 2 107,3** **Energia [kJ] 6 668,6** **Białko ogółem [g] 128** **białko zwierzęce [g] 46,9** **białko roślinne [g] 26,6** **Tłuszcz [g] 70,5** **Węglowodany ogółem [g] 266,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29** **Sód [mg] 1 345,6** **Potas [mg] 2 843,4** **Wapń [mg] 948,1** **Fosfor [mg] 1 649,4** **Błonnik pokarmowy [g] 40,6** **suma cukrów prostych [g] 58,3** **Woda [g] 810,3** **Popiół [g] 13**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-15 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (***GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) UCK Gotowane Kiełbaski drobiowe 100 g (***GORCZYCA, SELER***) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (***MLEKO, S02***) Ogórek konserwowy 50 g (***GORCZYCA***) Roszponka 10 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***)	UCK Rosół z makaronem krajanka 350 ml (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER***) Bitka z szynki duszona 80 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) UCK Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Surówka colesław 120 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (***JAJA***) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (***MLEKO, ORZECHY , SEZAM***) Gruszka konferencja 1 szt	**Wartość netto [zł] 20,52** **Wartość brutto [zł] 21,13** **Energia [kcal] 2 264,8** **Energia [kJ] 6 054,5** **Białko ogółem [g] 136,9** **białko zwierzęce [g] 48,6** **białko roślinne [g] 33,3** **Tłuszcz [g] 86,3** **Węglowodany ogółem [g] 303,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7** **Sód [mg] 801,4** **Potas [mg] 1 600,9** **Wapń [mg] 772,3** **Fosfor [mg] 912,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **suma cukrów prostych [g] 35,2** **Woda [g] 603,9** **Popiół [g] 6,7**
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) UCK Gotowane Kiełbaski drobiowe 100 g (***GORCZYCA, SELER***) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mozzarella kulki 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml	UCK Rosół z makaronem krajanka 350 ml (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER***) Bitka z szynki gotowana 80 g Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Parowana fasolka szparagowa zielona 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (***JAJA***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (***MLEKO, ORZECHY , SEZAM***) Herbata 250 ml Banan 1 szt	**Wartość netto [zł] 19,99** **Wartość brutto [zł] 20,75** **Energia [kcal] 2 098,3** **Energia [kJ] 5 751,3** **Białko ogółem [g] 113,7** **białko zwierzęce [g] 40,7** **białko roślinne [g] 13** **Tłuszcz [g] 80,4** **Węglowodany ogółem [g] 234,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1** **Sód [mg] 339,1** **Potas [mg] 2 834,3** **Wapń [mg] 199** **Fosfor [mg] 755,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **suma cukrów prostych [g] 46,4** **Woda [g] 640,5** **Popiół [g] 6,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-15 niedziela	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) UCK Gotowane Kiełbaski drobiowe 100 g (***GORCZYCA, SELER***) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (***MLEKO, S02***) Ogórek konserwowy 50 g (***GORCZYCA***) Roszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml	UCK Rosół z makaronem krajanka 350 ml (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER***) Bitka z szynki duszona 80 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) UCK Gotowana soczewica z koperkiem 100 g Surówka colesław 200 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (***JAJA***) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Mandarynka 150 g UCK Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (***MLEKO, SOJA***) Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 24,27** **Wartość brutto [zł] 25,02** **Energia [kcal] 2 223,4** **Energia [kJ] 7 014,8** **Białko ogółem [g] 140** **białko zwierzęce [g] 49,1** **białko roślinne [g] 30,3** **Tłuszcz [g] 84,8** **Węglowodany ogółem [g] 275,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7** **Sód [mg] 1 264,3** **Potas [mg] 2 393,5** **Wapń [mg] 968,6** **Fosfor [mg] 1 309,7** **Błonnik pokarmowy [g] 37,6** **suma cukrów prostych [g] 47** **Woda [g] 730,8** **Popiół [g] 9,6**
2026-11-16 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (***GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (***GLUTEN, GORCZYCA, SELER***) Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (***MLEKO***) Ogórek konserwowy 50 g (***GORCZYCA***) UCK szpinak baby 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***) Kawa zbożowa 250 ml (***MLEKO, GLUTEN, JĘCZMIEŃ, LAKTOZA, ŻYTO***)	Zupa z mięsem kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (***SELER***) UCK kluski leniwe z twarogiem masłem cukrem cynamonem 300 g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA, PSZENICA***) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 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	Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, OWIES, PSZENICA, ŻYTO***) Herbata 250 ml Mandarynka 150 g	**Wartość netto [zł] 25,49** **Wartość brutto [zł] 26,32** **Energia [kcal] 2 457,7** **Energia [kJ] 7 217,4** **Białko ogółem [g] 122,8** **białko zwierzęce [g] 57** **białko roślinne [g] 15,5** **Tłuszcz [g] 80,6** **Węglowodany ogółem [g] 333,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5** **Sód [mg] 1 545,1** **Potas [mg] 3 003,4** **Wapń [mg] 986,1** **Fosfor [mg] 1 108,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21,9** **suma cukrów prostych [g] 47,7** **Woda [g] 791,1** **Popiół [g] 13,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-16 poniedziałek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (***GLUTEN, GORCZYCA, SELER***) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g UCK szpinak baby 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***) Kawa zbożowa 250 ml (***MLEKO, GLUTEN, JĘCZMIEŃ, LAKTOZA, ŻYTO***)	Zupa z mięsem krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (***GLUTEN, JĘCZMIEŃ, SELER***) UCK kluski leniwe z twarogiem masłem cukrem cynamonem 300 g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA, PSZENICA***) Surówka z marchewki i jabłka (Grześkowiak) 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Margaryna jednoporcjowa 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	Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, OWIES, PSZENICA, ŻYTO***) Herbata 250 ml Mandarynka 150 g	**Wartość netto [zł] 22,18** **Wartość brutto [zł] 22,85** **Energia [kcal] 2 131,3** **Energia [kJ] 5 478,9** **Białko ogółem [g] 103,4** **białko zwierzęce [g] 40,3** **białko roślinne [g] 6,3** **Tłuszcz [g] 60,6** **Węglowodany ogółem [g] 304,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9** **Sód [mg] 489,8** **Potas [mg] 1 634,7** **Wapń [mg] 497,7** **Fosfor [mg] 585,2** **Błonnik pokarmowy [g] 11,9** **suma cukrów prostych [g] 46,7** **Woda [g] 464,7** **Popiół [g] 3,9**
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (***GLUTEN, GORCZYCA, SELER***) Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (***MLEKO***) Ogórek konserwowy 50 g (***GORCZYCA***) UCK szpinak baby 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***) Kawa zbożowa 250 ml (***MLEKO, GLUTEN, JĘCZMIEŃ, LAKTOZA, ŻYTO***)	Zupa z mięsem kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (***SELER***) Gotowana kasza gryczana 100 g UCK Filet z kurczaka duszony 80g 80 g (***GORCZYCA***) 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 mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 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	UCK Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (***MLEKO, SOJA***) Herbata 250 ml Mandarynka 150 g	**Wartość netto [zł] 28,16** **Wartość brutto [zł] 29,16** **Energia [kcal] 2 472,5** **Energia [kJ] 7 880,3** **Białko ogółem [g] 136,8** **białko zwierzęce [g] 68,5** **białko roślinne [g] 27,7** **Tłuszcz [g] 82,4** **Węglowodany ogółem [g] 328,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3** **Sód [mg] 2 135,2** **Potas [mg] 3 953,6** **Wapń [mg] 1 327,4** **Fosfor [mg] 1 815,5** **Błonnik pokarmowy [g] 41,8** **suma cukrów prostych [g] 38,7** **Woda [g] 874,9** **Popiół [g] 16,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-17 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (***GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (***GORCZYCA, SELER***) Rzodkiewka 50 g Mozzarella kulki z olejem i przyprawą suszone pomidory 40 g (***MLEKO***) Jogurt owocowy bez cukru 150g (Zott) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml Rukola 10 g	Zupa jarzynowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml (***MLEKO, SOJA, SELER***) UCK Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (***RYBY***) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Kalafior gotowany 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (***JAJA***) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (***ORZECHY , SEZAM***) Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 25,71** **Wartość brutto [zł] 26,66** **Energia [kcal] 2 028,3** **Energia [kJ] 6 733,9** **Białko ogółem [g] 112,9** **białko zwierzęce [g] 22,6** **białko roślinne [g] 21,2** **Tłuszcz [g] 67,6** **Węglowodany ogółem [g] 252,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9** **Sód [mg] 1 625,7** **Potas [mg] 3 312,1** **Wapń [mg] 230** **Fosfor [mg] 794,5** **Błonnik pokarmowy [g] 38,2** **suma cukrów prostych [g] 46,8** **Woda [g] 833,9** **Popiół [g] 11,1**
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (***GORCZYCA, SELER***) Pomidorki koktajlowe 50 g Mozzarella kulki z olejem i przyprawą suszone pomidory 40 g (***MLEKO***) Jogurt owocowy bez cukru 150g (Zott) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml Rukola 10 g	Zupa jarzynowa 3-składnikowa 350 ml (***MLEKO, SOJA, SELER***) UCK Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (***RYBY***) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Kalafior gotowany 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (***JAJA***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (***ORZECHY , SEZAM***) Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 24,01** **Wartość brutto [zł] 24,97** **Energia [kcal] 1 850,9** **Energia [kJ] 5 427,5** **Białko ogółem [g] 103,1** **białko zwierzęce [g] 17,1** **białko roślinne [g] 12,3** **Tłuszcz [g] 62,2** **Węglowodany ogółem [g] 217,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8** **Sód [mg] 1 139,9** **Potas [mg] 2 564,6** **Wapń [mg] 151,1** **Fosfor [mg] 490,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3** **suma cukrów prostych [g] 44,6** **Woda [g] 648,2** **Popiół [g] 7,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-17 wtorek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (***GORCZYCA, SELER***) Rzodkiewka 50 g Mozzarella kulki z olejem i przyprawą suszone pomidory 40 g (***MLEKO***) Jogurt owocowy bez cukru 150g (Zott) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml Rukola 10 g	Zupa jarzynowa 3-składnikowa 350 ml (***MLEKO, SOJA, SELER***) UCK Filet z łososia pieczony 100g z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (***RYBY***) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Sałatka z marynowanych warzyw 200 g (***S02, SELER***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (***JAJA***) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt UCK Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (***MLEKO, SOJA***) Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 33,94** **Wartość brutto [zł] 35,12** **Energia [kcal] 1 916,4** **Energia [kJ] 6 149** **Białko ogółem [g] 111** **białko zwierzęce [g] 16,8** **białko roślinne [g] 19,4** **Tłuszcz [g] 60,1** **Węglowodany ogółem [g] 240,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22** **Sód [mg] 2 066,9** **Potas [mg] 2 389,2** **Wapń [mg] 515** **Fosfor [mg] 972,6** **Błonnik pokarmowy [g] 38,2** **suma cukrów prostych [g] 59,8** **Woda [g] 657,1** **Popiół [g] 9,5**
2026-11-18 środa	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (***GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g UCK szpinak baby 10 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (***RYBY***) Papryka czerwona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***) Kawa zbożowa 250 ml (***MLEKO, GLUTEN, JĘCZMIEŃ, LAKTOZA, ŻYTO***)	UCK Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER***) Bitka schabowa duszona 80 g (***GLUTEN, PSZENICA***) UCK Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g (***JAJA***) Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką świeżą, marchewką, ogórkiem zielonym i natką pietruszki uck 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra schabowa (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 21,33** **Wartość brutto [zł] 21,88** **Energia [kcal] 2 187,5** **Energia [kJ] 5 613,4** **Białko ogółem [g] 104,7** **białko zwierzęce [g] 54,2** **białko roślinne [g] 19,3** **Tłuszcz [g] 74,7** **Węglowodany ogółem [g] 298,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1** **Sód [mg] 686,5** **Potas [mg] 3 109,3** **Wapń [mg] 561,8** **Fosfor [mg] 1 088** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **suma cukrów prostych [g] 66,4** **Woda [g] 955,2** **Popiół [g] 9,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-18 środa	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g UCK szpinak baby 10 g Pasta twarogowa z makrelą w sosie pomidorowym 60 g (***MLEKO, RYBY, SELER***) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***) Kawa zbożowa 250 ml (***MLEKO, GLUTEN, JĘCZMIEŃ, LAKTOZA, ŻYTO***)	UCK Zupa ziemniaczana 350 ml (***MLEKO, SELER***) Bitka schabowa gotowana 80 g UCK Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g (***JAJA***) Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) UCK gotowane Buraczki drobno tarte oprószane mąką 120 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra schabowa (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Mus owocowy w tubce banan, jabłko, marchewka 100 g (Dawtona) 1 szt Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 19,68** **Wartość brutto [zł] 20,27** **Energia [kcal] 2 102,3** **Energia [kJ] 4 720,5** **Białko ogółem [g] 101,7** **białko zwierzęce [g] 52,9** **białko roślinne [g] 13,2** **Tłuszcz [g] 69,1** **Węglowodany ogółem [g] 282,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9** **Sód [mg] 239,7** **Potas [mg] 2 955,9** **Wapń [mg] 522,3** **Fosfor [mg] 777,1** **Błonnik pokarmowy [g] 20,8** **suma cukrów prostych [g] 72,5** **Woda [g] 811,5** **Popiół [g] 7,5**
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g UCK szpinak baby 10 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (***RYBY***) Papryka czerwona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***) Kawa zbożowa 250 ml (***MLEKO, GLUTEN, JĘCZMIEŃ, LAKTOZA, ŻYTO***)	UCK Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER***) Bitka schabowa gotowana 80 g Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) Gotowana kasza gryczana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką świeżą, marchewką, ogórkiem zielonym i natką pietruszki uck 200 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra schabowa (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mandarynka 150 g UCK Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (***MLEKO, SOJA***) Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 24,63** **Wartość brutto [zł] 25,41** **Energia [kcal] 2 243,7** **Energia [kJ] 6 667,2** **Białko ogółem [g] 126,4** **białko zwierzęce [g] 53,6** **białko roślinne [g] 28,6** **Tłuszcz [g] 77,9** **Węglowodany ogółem [g] 291,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32** **Sód [mg] 1 254,4** **Potas [mg] 3 212,8** **Wapń [mg] 942,9** **Fosfor [mg] 1 604,4** **Błonnik pokarmowy [g] 46,6** **suma cukrów prostych [g] 63,2** **Woda [g] 976,8** **Popiół [g] 12,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (***GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (***JAJA***) Ogórek zielony 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml	UCK Zupa fasolowa z ziemniakami i chudą kiełbasą 350 ml (***MLEKO, SELER***) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowany ryż brązowy 200 g Sos Curry dietetyczny 80 ml (***MLEKO***) UCK Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 120 g (***MLEKO***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (***GLUTEN, GORCZYCA, SELER***) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (***MLEKO***) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (***ORZECHY , SEZAM***) Herbata 250 ml Gruszka konferencja 1 szt	**Wartość netto [zł] 25,02** **Wartość brutto [zł] 25,92** **Energia [kcal] 2 412,1** **Energia [kJ] 7 182,6** **Białko ogółem [g] 124,3** **białko zwierzęce [g] 22,3** **białko roślinne [g] 36,3** **Tłuszcz [g] 81,9** **Węglowodany ogółem [g] 322,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5** **Sód [mg] 1 081,6** **Potas [mg] 3 348,3** **Wapń [mg] 393,5** **Fosfor [mg] 1 450,8** **Błonnik pokarmowy [g] 56,9** **suma cukrów prostych [g] 40,5** **Woda [g] 795,7** **Popiół [g] 11,6**
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (***JAJA***) Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml	UCK Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER***) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowany ryż biały 200 g UCK Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt Sos Curry dietetyczny 80 ml (***MLEKO***)	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (***GLUTEN, GORCZYCA, SELER***) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (***ORZECHY , SEZAM***) Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 23,91** **Wartość brutto [zł] 24,85** **Energia [kcal] 2 150,9** **Energia [kJ] 6 031,8** **Białko ogółem [g] 105,5** **białko zwierzęce [g] 22,1** **białko roślinne [g] 18,3** **Tłuszcz [g] 69,5** **Węglowodany ogółem [g] 280,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30** **Sód [mg] 571** **Potas [mg] 2 870,3** **Wapń [mg] 189,6** **Fosfor [mg] 876,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **suma cukrów prostych [g] 44,6** **Woda [g] 631,6** **Popiół [g] 7,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (***JAJA***) Ogórek zielony 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml	UCK Zupa fasolowa z ziemniakami i chudą kiełbasą 350 ml (***MLEKO, SELER***) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowany ryż brązowy 100 g UCK Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 200 g (***MLEKO***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml Sos Curry dietetyczny 80 ml (***MLEKO***)	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (***GLUTEN, GORCZYCA, SELER***) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (***MLEKO***) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Gala 1 szt UCK Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (***MLEKO, SOJA***) Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 29,39** **Wartość brutto [zł] 30,42** **Energia [kcal] 2 409,7** **Energia [kJ] 7 171,4** **Białko ogółem [g] 140,1** **białko zwierzęce [g] 22,5** **białko roślinne [g] 41,7** **Tłuszcz [g] 82,1** **Węglowodany ogółem [g] 309,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3** **Sód [mg] 1 604,1** **Potas [mg] 4 053,7** **Wapń [mg] 796,2** **Fosfor [mg] 1 563,5** **Błonnik pokarmowy [g] 60,9** **suma cukrów prostych [g] 72,2** **Woda [g] 1 029,1** **Popiół [g] 14,3**
2026-11-20 piątek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (***GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Pyzdra schabowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***) Kakao 250 ml (***MLEKO, LAKTOZA***)	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER***) UCK Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (***RYBY***) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Sos koperkowy 80 ml (***GLUTEN, PSZENICA***) Kapusta biała duszona z cebulką, olejem i koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (***GORCZYCA, SELER***) Pasta twarogowa z tartym ogórkiem zielonym i koperkiem 60 g (***MLEKO***) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 250 g (***CYTRUSY***) Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, OWIES, PSZENICA, ŻYTO***) Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 29,93** **Wartość brutto [zł] 30,58** **Energia [kcal] 2 092,6** **Energia [kJ] 5 996,1** **Białko ogółem [g] 98,4** **białko zwierzęce [g] 45,7** **białko roślinne [g] 23,6** **Tłuszcz [g] 78,1** **Węglowodany ogółem [g] 279,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3** **Sód [mg] 1 158** **Potas [mg] 3 650,4** **Wapń [mg] 986,6** **Fosfor [mg] 1 169,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9** **suma cukrów prostych [g] 36** **Woda [g] 801,8** **Popiół [g] 13**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 piątek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Pyzdra schabowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Twarożek półtłusty 60 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***) Kakao 250 ml (***MLEKO, LAKTOZA***)	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER***) UCK Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (***RYBY***) Sos koperkowy 80 ml (***GLUTEN, PSZENICA***) Puree z gotowanego zielonego groszku z dodatkiem mięty 120 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (***GORCZYCA, SELER***) Twarożek naturalny UCK 60 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 250 g (***CYTRUSY***) Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, OWIES, PSZENICA, ŻYTO***) Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 29,21** **Wartość brutto [zł] 29,81** **Energia [kcal] 2 211,8** **Energia [kJ] 5 520,2** **Białko ogółem [g] 117,7** **białko zwierzęce [g] 66,3** **białko roślinne [g] 15,7** **Tłuszcz [g] 87** **Węglowodany ogółem [g] 254,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8** **Sód [mg] 675,8** **Potas [mg] 3 402** **Wapń [mg] 514,6** **Fosfor [mg] 1 002,7** **Błonnik pokarmowy [g] 20,3** **suma cukrów prostych [g] 64,4** **Woda [g] 788,7** **Popiół [g] 8,6**
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Pyzdra schabowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER***) UCK Filet z dorsza pieczony 100g z ziołami i cytryną 100 g (***RYBY***) Sos koperkowy 80 ml (***GLUTEN, PSZENICA***) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (***MLEKO, LAKTOZA***) UCK Surówka z kapusty białej, kukurydzy, marchewki i papryki świeżej 200 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (***GORCZYCA, SELER***) Pasta twarogowa z tartym ogórkiem zielonym i koperkiem 60 g (***MLEKO***) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 250 g (***CYTRUSY***) UCK Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (***MLEKO, SOJA***) Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 34,31** **Wartość brutto [zł] 35,15** **Energia [kcal] 2 007,7** **Energia [kJ] 7 004,2** **Białko ogółem [g] 104,2** **białko zwierzęce [g] 37,3** **białko roślinne [g] 24,7** **Tłuszcz [g] 70,8** **Węglowodany ogółem [g] 261,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6** **Sód [mg] 1 770** **Potas [mg] 3 426,7** **Wapń [mg] 1 022** **Fosfor [mg] 1 358,6** **Błonnik pokarmowy [g] 41,7** **suma cukrów prostych [g] 31,6** **Woda [g] 824,1** **Popiół [g] 13,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-21 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (***GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (***MLEKO***) Ogórek zielony 50 g Roszponka 10 g Jogurt owocowy bez cukru 150g (Zott) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml	UCK Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER***) Filet z kurczaka pieczony 80 g (***GORCZYCA***) Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) Gotowana kasza jaglana 200 g UCK Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, cebulą i olejem 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (***MLEKO***) Papryka czerwona 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] 18,58** **Wartość brutto [zł] 19,12** **Energia [kcal] 2 040,8** **Energia [kJ] 5 896** **Białko ogółem [g] 115,5** **białko zwierzęce [g] 45,9** **białko roślinne [g] 28,8** **Tłuszcz [g] 52,8** **Węglowodany ogółem [g] 300,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5** **Sód [mg] 650,2** **Potas [mg] 2 802,5** **Wapń [mg] 263,4** **Fosfor [mg] 1 258,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **suma cukrów prostych [g] 69,5** **Woda [g] 870,1** **Popiół [g] 9,3**
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Jogurt owocowy bez cukru 150g (Zott) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml	UCK Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER***) Filet z kurczaka pieczony 80 g (***GORCZYCA***) Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Marchewka kostka opruszana mąką 120 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 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] 17,68** **Wartość brutto [zł] 18,32** **Energia [kcal] 1 665,9** **Energia [kJ] 3 598,4** **Białko ogółem [g] 104,6** **białko zwierzęce [g] 46,5** **białko roślinne [g] 12,8** **Tłuszcz [g] 47,7** **Węglowodany ogółem [g] 222,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23** **Sód [mg] 259** **Potas [mg] 3 129,3** **Wapń [mg] 239,1** **Fosfor [mg] 843,5** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **suma cukrów prostych [g] 66,7** **Woda [g] 907,2** **Popiół [g] 7,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-21 sobota	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (***MLEKO***) Ogórek zielony 50 g Roszponka 10 g Jogurt owocowy bez cukru 150g (Zott) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml	UCK Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER***) Filet z kurczaka pieczony 80 g (***GORCZYCA***) Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) Gotowana kasza gryczana 200 g UCK Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, cebulą i olejem 200 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (***MLEKO***) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	UCK Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (***MLEKO, SOJA***) Herbata 250 ml Mandarynka 150 g	**Wartość netto [zł] 24,43** **Wartość brutto [zł] 25,21** **Energia [kcal] 2 262,4** **Energia [kJ] 7 597** **Białko ogółem [g] 136,2** **białko zwierzęce [g] 45,9** **białko roślinne [g] 36,6** **Tłuszcz [g] 67,3** **Węglowodany ogółem [g] 312,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4** **Sód [mg] 1 236** **Potas [mg] 3 676,2** **Wapń [mg] 666,6** **Fosfor [mg] 1 843,7** **Błonnik pokarmowy [g] 49,8** **suma cukrów prostych [g] 70,1** **Woda [g] 991,9** **Popiół [g] 13**
2026-11-22 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (***GLUTEN, PSZENICA, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) UCK Gotowane Kiełbaski drobiowe 100 g (***GORCZYCA, SELER***) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mozzarella kulki 40 g (***MLEKO***) Ogórek konserwowy 50 g (***GORCZYCA***) Roszponka 10 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***)	UCK Rosół z makaronem krajanka 350 ml (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER***) Bitka z szynki duszona 80 g (***GLUTEN, PSZENICA***) UCK Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) Surówka colesław 120 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (***JAJA***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (***MLEKO, ORZECHY , SEZAM***) Gruszka konferencja 1 szt	**Wartość netto [zł] 22,06** **Wartość brutto [zł] 22,78** **Energia [kcal] 2 315,2** **Energia [kJ] 6 176,5** **Białko ogółem [g] 127,8** **białko zwierzęce [g] 44,7** **białko roślinne [g] 34,1** **Tłuszcz [g] 92,7** **Węglowodany ogółem [g] 307,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31** **Sód [mg] 931** **Potas [mg] 1 573,7** **Wapń [mg] 1 125,1** **Fosfor [mg] 979,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3** **suma cukrów prostych [g] 34,4** **Woda [g] 567,8** **Popiół [g] 8,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-22 niedziela	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) UCK Gotowane Kiełbaski drobiowe 100 g (***GORCZYCA, SELER***) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mozzarella kulki 40 g (***MLEKO***) Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml	UCK Rosół z makaronem krajanka 350 ml (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER***) Bitka z szynki gotowana 80 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) Parowana fasolka szparagowa zielona 120 g Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml UCK Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (***JAJA***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (***MLEKO, ORZECHY , SEZAM***) Herbata 250 ml Mandarynka 150 g	**Wartość netto [zł] 18,42** **Wartość brutto [zł] 19,09** **Energia [kcal] 2 084,2** **Energia [kJ] 5 495,2** **Białko ogółem [g] 104,6** **białko zwierzęce [g] 31,8** **białko roślinne [g] 14,1** **Tłuszcz [g] 80,5** **Węglowodany ogółem [g] 234,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6** **Sód [mg] 316,1** **Potas [mg] 2 574,5** **Wapń [mg] 158,2** **Fosfor [mg] 625,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **suma cukrów prostych [g] 45** **Woda [g] 616,1** **Popiół [g] 6,5**
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) UCK Gotowane Kiełbaski drobiowe 100 g (***GORCZYCA, SELER***) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mozzarella kulki 40 g (***MLEKO***) Ogórek konserwowy 50 g (***GORCZYCA***) Roszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (***MLEKO***) Herbata 250 ml	UCK Rosół z makaronem krajanka 350 ml (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER***) Bitka z szynki duszona 80 g (***GLUTEN, PSZENICA***) Sos jasny 80 ml (***GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM***) UCK Gotowana soczewica z koperkiem 100 g Surówka colesław 200 g (***MLEKO, LAKTOZA***) Kompot wieloowocowy z wiśnią 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (***GLUTEN, ŻYTO***) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (***JAJA***) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mandarynka 150 g UCK Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (***MLEKO, SOJA***) Herbata 250 ml	**Wartość netto [zł] 25,85** **Wartość brutto [zł] 26,71** **Energia [kcal] 2 321** **Energia [kJ] 6 828,5** **Białko ogółem [g] 130,4** **białko zwierzęce [g] 44,8** **białko roślinne [g] 31,1** **Tłuszcz [g] 91,7** **Węglowodany ogółem [g] 284,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3** **Sód [mg] 1 369,5** **Potas [mg] 2 240,3** **Wapń [mg] 1 256,3** **Fosfor [mg] 1 357,4** **Błonnik pokarmowy [g] 40,2** **suma cukrów prostych [g] 65,8** **Woda [g] 708,4** **Popiół [g] 11**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone