

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-12 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Połędwica sopocka Kozłowski 40 g Salata Mix 10 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (MLEKO, SELER) Makaron z cynamonem, serem, cukrem i rodzynkami 300 Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze szpizami Drożdż 40 g (GORYCZYCA, SELER) Ser żółty półtłusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 440,6 Energia [kJ] 12 984,4 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 198,2 Węglowodany ogółem [g] 322,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 115 Sód [mg] 1 197,1 Potas [mg] 3 325 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 104,8
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Połędwica sopocka Kozłowski 40 g Salata Mix 10 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa z mięsem Krupnik 350 ml (MLEKO, JĘCZMIEN) Makaron z cynamonem, serem, cukrem i rodzynkami 300 Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze szpizami Drożdż 40 g (GORYCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z brokułem 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 848,1 Energia [kJ] 14 755,7 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 198,1 Węglowodany ogółem [g] 412,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 114,1 Sód [mg] 1 281,6 Potas [mg] 3 443,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 109,1
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Połędwica sopocka Kozłowski 40 g Salata Mix 10 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (MLEKO, SELER) Makaron razowy z cynamonem, serem i rodzynkami 300 Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Surówka z marchewki i jabłka 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze szpizami Drożdż 40 g (GORYCZYCA, SELER) Ser żółty półtłusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 3 547 Energia [kJ] 13 398,9 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 202,5 Węglowodany ogółem [g] 339,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 114,3 Sód [mg] 1 597,7 Potas [mg] 3 718,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 73

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-13 wtorek	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10 szt (MLEKO) Wędlina - Polędwica sopocka Kozłowski 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Gruszka 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia atlantyckiego pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Brukselka na parze 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcjoya 10 szt Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, ŚELER) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 40 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 785,9 Energia [kJ] 10 461,6 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 196,4 Węglowodany ogółem [g] 185,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 110,5 Sód [mg] 1 912,8 Potas [mg] 3 057,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 31,9
	UCK ŁATWOSTRAWNA		Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10 szt (MLEKO) Wędlina - Polędwica sopocka Kozłowski 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Mandarynka 150 g Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLEKO) Filet z łososia atlantyckiego pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Brokuły na parze 120 g Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10 szt Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, ŚELER) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 902,5 Energia [kJ] 10 874,2 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 197,4 Węglowodany ogółem [g] 206,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 110,2 Sód [mg] 1 794,8 Potas [mg] 3 414 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 42,7
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorcjoye 10 szt (MLEKO) Wędlina - Polędwica sopocka Kozłowski 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 40 g Herbata 250 ml Mandarynka 150 g Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia atlantyckiego pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree ziemniaczane z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka z pora z dodatkiem marchwi i jabłka 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcjoya 10 szt Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, ŚELER) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 40 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 872 Energia [kJ] 10 864 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 199,1 Węglowodany ogółem [g] 196 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 110,8 Sód [mg] 1 410,9 Potas [mg] 2 886,7 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 36,2
2026-01-14 środa	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, ŚELER) Rukola 10 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Banan 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa barszcz ukraiński 350 ml (MLEKO, ŚELER) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g ziemniaki duszone z kapustą kiszoną 120 g Bukiet warzyw na parze z ziołami 120 g (ŚELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcjoya 10 szt Wędlina - Szyńska piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Ser topiony trójkąt 2 szt (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 342,3 Energia [kJ] 13 208,2 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 217,9 Węglowodany ogółem [g] 264,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 123,1 Sód [mg] 4 129 Potas [mg] 4 940,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 79

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-14 środa	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednororcjow e 10 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Rukola 10 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Banan 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Bukiet warzyw na parze z ziołami 120 g (SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednororcjowa 10 szt Wędlina - Szyńka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 040,4 Energia [kJ] 11 897,8 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 195,5 Węglowodany ogółem [g] 249,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 114,8 Sód [mg] 1 672,8 Potas [mg] 4 013 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 80,7
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednororcjow e 10 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Rukola 10 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Jabłko 1 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa barszcz ukraiński 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Kasza gryczana 100 g Surówka z kapusty białej z kukurydzą, marchewką i papryką 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednororcjowa 10 szt Wędlina - Szyńka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Ser topiony trójkąt 2 szt (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 3 525,4 Energia [kJ] 13 496,2 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 216,5 Węglowodany ogółem [g] 306,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 123,6 Sód [mg] 4 483,8 Potas [mg] 4 761,4 Błonnik pokarmowy [g] 46 suma cukrów prostych [g] 71
2026-01-15 czwartek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednororcjow e 10 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Salata Mix 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Kiwi 2 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa z kielbasą grochowa 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GORYCZYCA, SELER) Roladka drobiowa faszerowana pieczarkami 80 g Kluski śląskie z dziurką 200 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JĘCZMIEN) Sos Curry dietetyczny 80 ml (MLEKO, SEZAM) Kapusta czerwona duszona 120 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednororcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowym 40 g (MLEKO, RYBY) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 082,9 Energia [kJ] 11 311,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 189,5 Węglowodany ogółem [g] 278,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 102,7 Sód [mg] 1 525,7 Potas [mg] 4 466,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 31,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-15 czwartek	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 40 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjow e 10 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Salata Mix 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Kiwi 2 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g Kluski śląskie z dziurką 200 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JĘCZMIEN) Sos Curry detetyczny 80 ml (MLEKO, SEZAM) Fasolka szparagowa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z koperkiem 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 926,8 Energia [kJ] 10 687,6 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 186,8 Węglowodany ogółem [g] 240,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 103,7 Sód [mg] 739,8 Potas [mg] 3 776,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 32,9
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb pszenno-żytni UCK 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjow e 10 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Salata Mix 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Roladka drobiowa faszerowana pieczarkami 80 g Puree ziemniaczane z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 200 g (GLUTEN, PSZENICA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowym 40 g (MLEKO, RYBY) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 533,2 Energia [kJ] 8 969,1 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 180,2 Węglowodany ogółem [g] 172,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 102,7 Sód [mg] 1 027,7 Potas [mg] 3 977,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 18,2
2026-01-16 piątek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjow e 10 szt (MLEKO) Wędlina - Szyńka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Roszponka 10 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 1 g Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Dorsz pieczony 100 g Puree ziemniaczane z koperkiem 150 g (MLEKO) Marchewka z groszkiem 120 g (OWIES, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 907,8 Energia [kJ] 11 378,1 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 210,1 Węglowodany ogółem [g] 170,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 120,2 Sód [mg] 1 652,5 Potas [mg] 3 786,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 54,9
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjow e 10 szt (MLEKO) Wędlina - Szyńka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Roszponka 10 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 1 g Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Dorsz pieczony 100 g Puree ziemniaczane z koperkiem 150 g (MLEKO) Marchewka z groszkiem 120 g (OWIES, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 40 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 906,7 Energia [kJ] 11 462,6 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 202,4 Węglowodany ogółem [g] 185,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 116,5 Sód [mg] 1 856,5 Potas [mg] 3 727,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 58,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-16 piątek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Szyńka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Roszponka 10 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Pomarańcza 1 g Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Dorsz pieczony 100 g Ryż brązowy 100 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze szpizami Drożd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Ser żółty półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 986,4 Energia [kJ] 11 818,6 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 202,1 Węglowodany ogółem [g] 209,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 114,8 Sód [mg] 2 321,8 Potas [mg] 3 543,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 26,4
2026-01-17 sobota	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze szpizami Drożd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Rukola 10 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Jabłko gala 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (SOJA, SELER) Udko z kurczaka pieczone 220 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER, SEZAM) Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchewki, papryki i ogórka 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze szpizami Drożd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 142,4 Energia [kJ] 8 901,1 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 215,4 Węglowodany ogółem [g] 203,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 106,5 Sód [mg] 1 187,1 Potas [mg] 2 866,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 61,4
		UCK ŁATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze szpizami Drożd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Rukola 10 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Jabłko gala 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (SOJA, SELER) Udko z kurczaka gotowane posypane ziołami 220 g Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Szpinak na ciepło 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze szpizami Drożd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 209,1 Energia [kJ] 9 305,7 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 217,9 Węglowodany ogółem [g] 209,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 108,3 Sód [mg] 1 300,9 Potas [mg] 2 607,5 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 63,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-17 sobota	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednoporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SÉLER) Rukola 10 g Tw aróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Jabłko gala 1 szt Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (SOJA, SÉLER) Udko z kurczaka pieczone 220 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SÉLER, SEZAM) Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SÉLER, SEZAM) Puree ziemniaczane z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchewki, papryki i ogórka 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednoporcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SÉLER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiew ka 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 3 223,5 Energia [kJ] 9 378,8 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 214,5 Węglowodany ogółem [g] 223,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 104,1 Sód [mg] 1 600,2 Potas [mg] 2 848,1 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 51,1
2026-01-18 niedziela	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10 szt (MLEKO) Kielbaski wieprzowe 100 g Ketchup jednorazowy 1 szt Salata Mix 10 g Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 40 g Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, PSZENICA) Bitka z szynki duszona w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Surówka colesław 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednoporcjowa 10 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Ser Tostowy Sertop 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 402,5 Energia [kJ] 13 726,9 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 235,3 Węglowodany ogółem [g] 249,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 123,9 Sód [mg] 3 124 Potas [mg] 4 097,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 86,3
	UCK ŁATWOSTRAWNA		Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Masło jednoporcjowe 10 szt (MLEKO) Kielbaski drobiowe 100 g (GORYCZYCA, SÉLER) Ketchup jednorazowy 1 szt Salata Mix 10 g Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 40 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, PSZENICA) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Brokuły na parze 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Margaryna jednoporcjowa 10 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pasta twarogowa z słodką papryką 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 3 515 Energia [kJ] 14 223,4 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 225,4 Węglowodany ogółem [g] 277,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 120,6 Sód [mg] 3 801,2 Potas [mg] 4 136,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 84,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-18 niedziela	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednoporcjowe 10 szt (MLEKO) Kielbaski wieprzowe 100 g Ketchup jednorazowy 1 szt Salata Mix 10 g Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 40 g Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, PSZENICA) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree ziemniaczane z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka coleslaw 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednoporcjowa 10 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Ser Tostowy Sertop 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 3 408,1 Energia [kJ] 13 778,7 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 231,8 Węglowodany ogółem [g] 261 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 120 Sód [mg] 3 495,2 Potas [mg] 4 024,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 63