

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-16 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Salata Mix 10 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem barszcz ukraiński 350 ml (MLEKO, SELER) Makaron duszony z warzywami, pieczarkami i ciecierzycą 300 g (GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, OWIES, SOJA) Surówka z marchewki i ananasa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Mus owocowo-warzywny w tubce 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 355,8 Energia [kJ] 8 598 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 337,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 844,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 111,1
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Salata Mix 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Makaron duszony z warzywami 300 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z marchewki i ananasa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Mus owocowo-warzywny w tubce 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 165,6 Energia [kJ] 7 977,4 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 334,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 348,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 112,5
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Roszponka 10 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem barszcz ukraiński 350 ml (MLEKO, SELER) Puree ziemniaczane z koperkiem 100 g (MLEKO) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g Surówka z marchewki i ananasa 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 185,4 Energia [kJ] 7 869,5 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 245,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 3 369,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 82,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-17 wtorek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcujowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Banan 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia atlantyckiego pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Ryż biały 200 g (SELER) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchewki, papryki i ogórka 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcujowa 1 szt Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser topiony trójkąt 2 szt (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Ciastko jaglane 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 203,7 Energia [kJ] 8 969,7 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 239,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 2 532,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 55,7
	UCK LATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorcujowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Tw. aróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Banan 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia atlantyckiego pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Ryż biały 200 g (SELER) Kalafior gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcujowa 1 szt Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Ciastko jaglane 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 049,3 Energia [kJ] 8 248,7 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 251 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 1 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 58,7
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorcujowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Jabłko GALA 1 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia atlantyckiego pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Ryż brązowy 100 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchewki, papryki i ogórka 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcujowa 1 szt Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser topiony trójkąt 2 szt (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy i diabetyczny FSMP Diabetic (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 288,3 Energia [kJ] 8 804,7 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 236,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Sód [mg] 3 139 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 48,8
2026-02-18 środa	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcujowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 250 g Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, OWIES) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g Kasza gryczana 200 g Surówka z pora z jabłkiem, marchwią i śmietaną 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcujowa 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Mus owocowo-warzywny w tubce 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 129,6 Energia [kJ] 8 234,4 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 295,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1 403 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 75,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-18 środa	UCK LATWOSTRAWNA	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorozporcyjne 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 250 g Syr owocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa jarzy nowa 3-składnikowa 350 ml (MLEKO) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Kasza jęczmienna 200 g (JĘCZMIEN) Szpinak gotowany z dodatkiem czosnku 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorozporcyjowa 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Mus owocowo-warzywny w tubce 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 126,1 Energia [kJ] 8 323 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 305,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 73,8
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorozporcyjne 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Pomarańcza 250 g Syr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, OWIES) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Kasza gryczana 100 g Surówka z pora z jabłkiem, marchwią i śmietaną 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorozporcyjowa 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Papryka zielona 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 276,9 Energia [kJ] 8 878,2 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 277,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 1 909 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 suma cukrów prostych [g] 44,3
	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorozporcyjne 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Sałata Mix 10 g Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa z kielbasą grochowa 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GORYCZYCA, SELER) Udko z kurczaka pieczone 220 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER, SEZAM) Kluski śląskie z dziurką 200 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JĘCZMIEN) Sos pieczeniowy dietetyczny 100 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Kapusta czerwona gotowana 120 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorozporcyjowa 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Ser Tostowy Sertop 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Ciastko kokosowe 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 552,6 Energia [kJ] 8 195,9 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 296,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 1 502,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 suma cukrów prostych [g] 44,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-19 czwartek	UCK LATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 40 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Salata Mix 10 g Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (JĘCZMIEN, SOJA, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Kluski śląskie z dziurką 200 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JĘCZMIEN) Sos pieczeniowy dietetyczny 100 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Fasolka szparagowa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Ciastko kokosowe 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM)	Energia [kcal] 2 298,5 Energia [kJ] 7 684,3 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 272,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 1 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 47
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb pszenno-żytni UCK 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Salata Mix 10 g Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa z kielbasa grochowa 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GORYCZYCA, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietetyczny 100 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Ryż brązowy 100 g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, cebulą i olejem słonecznikowym 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Ser Tostowy Sertop 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 226,8 Energia [kJ] 7 366,3 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 242,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 684,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 24,2
2026-02-20 piątek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Roszponka 10 g Ser Tostowy Sertop 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) Rzodkiewka 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Cukier jednorazowy 5 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Dorsz pieczony 100 g Sos cytnowo-ziolowy 80 ml Puree ziemniaczane z koperkiem 150 g (MLEKO) Sałatka z buraków gotowanych z ogórkiem konserwowym i cebulą 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, SO2) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Mus owocowo-warzywny w tubce 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 954,9 Energia [kJ] 7 040,9 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 221,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 084,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 106,3
	UCK LATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Roszponka 10 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Cukier jednorazowy 5 g Jabłko jonagold 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Dorsz pieczony 100 g Sos cytnowo-ziolowy 80 ml Puree ziemniaczane z koperkiem 150 g (MLEKO) Buraki gotowane oprószone 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Mus owocowo-warzywny w tubce 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 039,1 Energia [kJ] 7 321,2 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 235,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 1 518 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 110,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednororcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Roszponka 10 g Ser Tostowy Sertop 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) Rzodkiewka 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Jabłko JONAGOLD 1 szt Syr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Dorsz pieczony 100 g Sos cytrynowo-ziolowy 80 ml Puree ziemniaczane z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednororcjowa 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta warogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, SO2) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 158,4 Energia [kJ] 8 000,3 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 232,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 103,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 66,6
	UCK PODSTAWOWA	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednororcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Roladka drobiowa faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Mizeria ze śmietaną 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednororcjowa 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Twóróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Ciastko jaglane 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 975,2 Energia [kJ] 7 891 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 264,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 3 243,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 55
	UCK LATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednororcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Roladka drobiowa nadziewana szpinakiem 80 g Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Marchewka gotowana oprószana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednororcjowa 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Twóróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Ciastko jaglane 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 817,7 Energia [kJ] 7 252 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 232,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1 474,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 56
2026-02-21 sobota	UCK LATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednororcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Roladka drobiowa faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Ryż brązowy 100 g Mizeria ze śmietaną 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednororcjowa 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Twóróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Papryka czerwona 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 894,5 Energia [kJ] 7 691,7 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 242,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 3 395 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 26,6
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednororcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Roladka drobiowa faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Ryż brązowy 100 g Mizeria ze śmietaną 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednororcjowa 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Twóróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Papryka czerwona 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 894,5 Energia [kJ] 7 691,7 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 242,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 3 395 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 26,6
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednororcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Roladka drobiowa faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Ryż brązowy 100 g Mizeria ze śmietaną 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednororcjowa 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Twóróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Papryka czerwona 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 894,5 Energia [kJ] 7 691,7 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 242,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 3 395 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 26,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-22 niedziela	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorozcujowe 1 szt (MLEKO) Kiełbaski wieprzowe 100 g Ketchup jednorozcujowy 1 szt Salata Mix 10 g Ser topiony trójkąt 2 szt (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorozcujowy 5 g Mandarynka 150 g Skirowocujowy 1 szt (MLEKO)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Bitka z szynki duszona w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) ziemniaki duszone z kapustą kiszoną 120 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuły, marchewka) 120 g Kompot jabłkowo-wisniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorozcujowa 1 szt Wędłina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorozcujowy 5 g	Mus owocowo-warzywny w tubce 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 428,2 Energia [kJ] 9 519 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 128,1 Węglowodany ogółem [g] 224,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55 Sód [mg] 6 137,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 88,2
	UCK LATWOSTRAWNA	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Masło jednorozcujowe 1 szt (MLEKO) Kiełbaski drobiowe 100 g (GORZYCYCA, SELER) Ketchup jednorozcujowy 1 szt Salata Mix 10 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorozcujowy 5 g Mandarynka 150 g Skirowocujowy 1 szt (MLEKO)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuły, marchewka) 120 g Kompot jabłkowo-wisniowy 250 ml	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Margaryna jednorozcujowa 1 szt Wędłina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 65 g Herbata 250 ml Cukier jednorozcujowy 5 g	Mus owocowo-warzywny w tubce 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 755,5 Energia [kJ] 10 775,7 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 357,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 3 897,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 95,3
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorozcujowe 1 szt (MLEKO) Kiełbaski wieprzowe 100 g Ketchup jednorozcujowy 1 szt Salata Mix 10 g Ser topiony trójkąt 2 szt (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Mandarynka 150 g Skirowocujowy 1 szt (MLEKO)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree ziemniaczane z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchewki, papryki i ogórka 200 g Kompot jabłkowo-wisniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorozcujowa 1 szt Wędłina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 711 Energia [kJ] 10 762,6 Białko ogółem [g] 142,9 Tłuszcz [g] 137,4 Węglowodany ogółem [g] 249,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,4 Sód [mg] 6 598,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 55,8