

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-23 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Salata Mix 10 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa z mięsem Kapuśniak 350 ml (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER) Ryż biały zapiekany z rodzynkami, cynamonem i świeżymi jabłkami 300 g (SELER) 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 Tw aróg 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] 2 129,5 Energia [kJ] 7 656,9 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 328,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 3 086 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 137,2
	UCK ŁATWOSTRAWNA		Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa z mięsem Selerowa 350 ml (MLEKO) Ryż biały zapiekany z rodzynkami, cynamonem i świeżymi jabłkami 300 g (SELER) 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 Tw aróg 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] 2 155,6 Energia [kJ] 7 858,2 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 337,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 1 412,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 141,4
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa z mięsem Kapuśniak 350 ml (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER) Ryż brązowy 100 g Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER, SEZAM) 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 Tw aróg 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] 2 186,8 Energia [kJ] 8 176,2 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 269,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 3 783,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 70
2026-02-24 wtorek	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Gruszka konferencyjna 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami owsianymi 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 jednorpcjowa 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mozzarella mini kulki 40 g Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Ciastko kokosowe (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 648,7 Energia [kJ] 6 205,9 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 195,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 1 910,5 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 30,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-24 wtorek	UCK ŁATWOSTRAWNA		Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Banan 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Puree groszkowe z miętą 120 g (OWIES) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mozzarella mini kulki 40 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Ciastko kokosowe (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 089 Energia [kJ] 8 048,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 210 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 117,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 44,7
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 40 g Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) 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 jednorporcjowa 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mozzarella mini kulki 40 g Papryka zielona 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] 1 774,2 Energia [kJ] 6 863 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 214,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 2 400 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 26
2026-02-25 środa	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowego 60 g (MLEKO, RYBY) 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 pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g Kasza gryczana 200 g Kapusta z grochem 120 g (SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 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	Mus owocowo-warzywny w tubce 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 436,1 Energia [kJ] 9 972,1 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 302,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 2 781,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 95,2
	UCK ŁATWOSTRAWNA		Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLEKO) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietycznym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Kasza jęczmienna 200 g (JĘCZMIEN) Szpinak gotowany z dodatkiem czosnku 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 1 szt Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Tw aróg 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] 2 033,2 Energia [kJ] 8 234,1 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 301,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 954,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 83,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednororcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowego 60 g (MLEKO, RYBY) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Kasza gryczana 100 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednororcjowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser topiony trójkąt 2 szt (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Ogórek zielony 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 581,4 Energia [kJ] 10 508,7 Białko ogółem [g] 143,5 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 274,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 3 272 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 38
			Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednororcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Salata Mix 10 g Mozzarella mini kulki 40 g Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 250 g Skirowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa z kielbasą fasolowa 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GORYCZYCA, OWIES, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos pieczeniowy dietetyczny 100 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Kluski śląskie z dziurką 200 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JĘCZMIEN) Surówka mizeria z śmietaną i koperkiem 120 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SOJA, SEZAM) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednororcjowa 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SELER) Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Ciastko Brownie (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 987,9 Energia [kJ] 7 726,8 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 308 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 2 341,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 suma cukrów prostych [g] 36,7
			Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednororcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Salata Mix 10 g Mozzarella mini kulki 40 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 250 g Skirowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 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	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednororcjowa 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SELER) Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Ciastko Brownie (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 683,2 Energia [kJ] 6 487,8 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 242,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 2 116,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 35,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-26 czwartek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb pszenno-żytni UCK 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Salata Mix 10 g Mozzarella mini kulki 40 g Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa z kielbasą fasolową 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GORYCZYCA, OWIES, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos pieczeniowy dietetyczny 100 ml (GLUTEN, ORZECHE AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Ryż brązowy 100 g Surówka mizeria z śmietaną i koperkiem 200 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, ORZECHE AR, ORZ. LASKO, SOJA, SEZAM) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednoporcjowa 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SELER) Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Ogórek zielony 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] 1 772,3 Energia [kJ] 6 889,5 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 259,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 2 236,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 suma cukrów prostych [g] 26,6
	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g 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 Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa Solferino 350 ml (MLEKO, OWIES, SELER) Dorsz pieczony 100 g Sos koperkowo-pomidorowy 50 ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Salatka szwedzka 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednoporcjowa 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty 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] 1 963,4 Energia [kJ] 7 313,5 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 236,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 1 482,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 122,9
	UCK ŁATWOSTRAWNA		Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Cukier jednorazowy 5 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa Solferino 350 ml (MLEKO, OWIES, SELER) Dorsz pieczony 100 g Sos koperkowo-pomidorowy 50 ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Marchewka z groszkiem oprószana 120 g (SO2, GLUTEN, PSZENICA) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Tw aróg 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] 1 955,9 Energia [kJ] 7 371,7 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 253,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 1 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 119,1
2026-02-27 piątek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednoporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Ser Tostowy Sertop 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) Rzodkiewka 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa Solferino 350 ml (MLEKO, OWIES, SELER) Dorsz pieczony 100 g Sos koperkowo-pomidorowy 50 ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER) Puree ziemniaczane z koperkiem 100 g (MLEKO) Salatka szwedzka 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednoporcjowa 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Papryka zielona 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 221,9 Energia [kJ] 8 469,4 Białko ogółem [g] 135,5 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 247,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 408,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 77,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-28 sobota	UCK PODSTAWOWA		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Rukola 10 g Tw aróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Banan 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa kapuśniak z białej kapusty 350 ml 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) Buraki gotowane oprószane 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Ciaśko Jaglane (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 893,6 Energia [kJ] 7 168,4 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 273,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 937,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 53,6
	UCK ŁATWOSTRAWNA		Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Rukola 10 g Tw aróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Banan 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa jarzy nowa 3-składnikowa 350 ml (MLEKO) Rolada drobiowa nadziewana szpinakiem 80 g Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Buraki gotowane oprószane 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Ciaśko Jaglane (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 732,4 Energia [kJ] 6 533,3 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 226,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 661,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 54,8
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) 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 kapuśniak z białej kapusty 350 ml Roladka drobiowa faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Kasza pęczak 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 jednorporcjowa 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 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] 1 909,8 Energia [kJ] 6 800,5 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 255,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 865,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 57,2
2026-03-01 niedziela	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Kielbaski wieprzowe 100 g Ketchup jednorazowy 1 szt Salata Mix 10 g Ser topiony trójkąt 2 szt (MLEKO) Ogórek konserwowy 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, GLUTEN, JAJA) Bitka z szynki duszona w sosie własnym dietycznym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Surówka z pora z dodatkiem marchwii i jabłka 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Mus owocowo-warzywny w tubce 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 587,8 Energia [kJ] 10 412,5 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 129,1 Węglowodany ogółem [g] 262,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58 Sód [mg] 6 009,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 113,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	UCK ŁATWOSTRAWNA		Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Kielbaski drobiowe 100 g (GORYCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 1 szt Salata Mix 10 g Mozzarella mini kulki 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, 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-wiśniowy 250 ml	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pasta twarogowa z koperkiem 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] 2 671,6 Energia [kJ] 10 778,6 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 373,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 3 627,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 112,1
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Kielbaski wieprzowe 100 g Ketchup jednorazowy 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 Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	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 pora z dodatkiem marchwi i jabłka 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, SO2) Papryka żółta 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] 2 843,6 Energia [kJ] 11 513,2 Białko ogółem [g] 145,8 Tłuszcz [g] 139,3 Węglowodany ogółem [g] 274,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61 Sód [mg] 6 661,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 64,5