

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-19 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Salata Mix 10 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Jabłko jonagold 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (MLEKO, SELER) Knedle z owocami masłem i cukrem 350 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA) Surówka z marchewki i ananasa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 521,9 Energia [kJ] 8 483,9 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 140,6 Węglowodany ogółem [g] 250,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 77,9 Sód [mg] 795,5 Potas [mg] 3 419,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 99,5
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) 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 Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem Krupnik 350 ml (MLEKO, JĘCZMIEN) Knedle z owocami masłem i cukrem 350 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY, SOJA) Surówka z marchewki i ananasa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 926,2 Energia [kJ] 10 241,5 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 140,4 Węglowodany ogółem [g] 339,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 77,1 Sód [mg] 880 Potas [mg] 3 497,7 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 103,8
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Salata Mix 10 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Jabłko jonagold 1 szt Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (MLEKO, SELER) Makaron razowy duszony z kurczakiem i warzywami 300 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z marchewki i ananasa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 723 Energia [kJ] 9 395,9 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 123,7 Węglowodany ogółem [g] 314,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,7 Sód [mg] 1 203,2 Potas [mg] 3 535,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 69,9

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-20 wtorek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze spizarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Roszpodka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednoraowowy 5 g Gruszka konferencja 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa pomidorow a z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, PSZENICA, SELER) Filet z łososa atlantyckiego pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Surówka z pora z jabłkiem, marchwią i śmietaną 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcjawowa 10 szt Wędlina - Schab ze spizarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 40 g Herbata 250 ml Cukier jednoraowowy 5 g	Energia [kcal] 2 210,4 Energia [kJ] 7 696,5 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 133,6 Węglowodany ogółem [g] 181,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 68,2 Sód [mg] 784,4 Potas [mg] 2 721 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 32,5
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze spizarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Roszpodka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednoraowowy 5 g Gruszka konferencja 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososa atlantyckiego pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Kalafor gotowany 120 g Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 10 szt Wędlina - Schab ze spizarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednoraowowy 5 g	Energia [kcal] 2 327,9 Energia [kJ] 8 138,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 136,1 Węglowodany ogółem [g] 197,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 69,3 Sód [mg] 931,4 Potas [mg] 2 941,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 32,6
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze spizarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Roszpodka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 40 g Herbata 250 ml Gruszka konferencja 1 szt Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa pomidorow a z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, PSZENICA, SELER) Filet z łososa atlantyckiego pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree ziemniaczane z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka z pora z jabłkiem, marchwią i śmietaną 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcjawowa 10 szt Wędlina - Schab ze spizarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 40 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 317,9 Energia [kJ] 8 247,3 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 134,1 Węglowodany ogółem [g] 205,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,9 Sód [mg] 1 213,1 Potas [mg] 2 738,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 24,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-21 środa	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcじowe 1 szt (MLEKO) Wędłina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Rukola 10 g Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowym 40 g (MLEKO, RYBY) Papryka zielona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Banan 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym i cebulką 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcじowa 1 szt Wędłina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Ser topiony trójką 2 szt (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 214,1 Energia [kJ] 6 674 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 276,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,4 Sód [mg] 3 065,2 Potas [mg] 3 668,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 53,9
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bitka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorcじowe 1 szt (MLEKO) Wędłina - 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 Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Buraki gotowane oprószane 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bitka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 1 szt Wędłina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 1 865,8 Energia [kJ] 6 331,2 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 225,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 932,2 Potas [mg] 4 475,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 69,5
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorcじowe 1 szt (MLEKO) Wędłina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Rukola 10 g Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowym 40 g (MLEKO, RYBY) Papryka zielona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Pomarańcza 1 g Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Gotowana soczewica z koperkiem 200 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 jednorcじowa 1 szt Wędłina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Ser topiony trójką 2 szt (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 300,6 Energia [kJ] 6 990,7 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 284 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Sód [mg] 2 526 Potas [mg] 3 453,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 35,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-22 czwartek	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Salata Mix 10 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa żurek z kielbasą 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, PSZENICA, SELER) Rolada drobiowa nadziewana szpinakiem 80 g Kluski śląskie z dziurką 200 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JECZMIEN) Sos Curry dietetyczny 80 ml (MLEKO, SEZAM) 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 1 szt Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 1 901,3 Energia [kJ] 6 795,7 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 259,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 148,1 Potas [mg] 3 998,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 48,6
	UCK ŁATWOSTRAWNA		Bułka wrocławska 40 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze szpizami 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 Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa żurek z kielbasą 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, PSZENICA, SELER) Filet z kurczaka w sosie jogurtowym 80 g (MLEKO) Kluski śląskie z dziurką 200 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JECZMIEN) Sos Curry dietetyczny 80 ml (MLEKO, SEZAM) Fasolka szparagowa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 1 szt Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 1 941,4 Energia [kJ] 6 533,5 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 263,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 1 113,8 Potas [mg] 3 512 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 84,9
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb pszenno-żytni UCK 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Salata Mix 10 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa żurek z kielbasą 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, PSZENICA, SELER) Rolada drobiowa nadziewana szpinakiem 80 g Kasza gryczana 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 jednorporcjowa 1 szt Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 499,3 Energia [kJ] 5 111,8 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 197,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 040,9 Potas [mg] 3 350 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 17,5
	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Ser Tostowy Sertop 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) Rzodkiewka 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 250 g Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Dorsz pieczony 100 g Sos cytnowo-ziolowy 30 ml Puree ziemniaczane z koperkiem 150 g (MLEKO) 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 jednorporcjowa 1 szt Wędlina - Schab ze szpizami 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] 1 917 Energia [kJ] 6 496,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 200,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 909,8 Potas [mg] 4 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 49,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-23 piątek	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze spżżami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Roszpodka 10 g Serek Kanapkowy Smietankowy naturalny 40 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Cukier jednorazowy 5 g Banan 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa jarzy nowa 7-skladnikowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Dorsz pieczony 100 g Sos cytnowo-ziolowy 30 ml Puree ziemniaczane z koperkiem 150 g (MLEKO) Groszek zielony gotowany 120 g Kompot jablkowo-wisniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 1 szt Wędlina - Schab ze spżżami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 1 948,4 Energia [kJ] 6 601,6 Bialko ogółem [g] 109,9 Tluszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 233,1 kw. tluszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 1 100,2 Potas [mg] 4 485,5 Bionnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 62,4
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z maki żytniej 100 g Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab ze spżżami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Roszpodka 10 g Ser Tostowy Sertop 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) Rzodkiew ka 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Pomarańcza 250 g Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa jarzy nowa 7-skladnikowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Dorsz pieczony 100 g Sos cytnowo-ziolowy 30 ml Ryz brazowy 100 g Surówka mizeria z smietana i koperkiem 200 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SOJA, SEZAM) Kompot jablkowo-wisniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej 100 g Margaryna jednorcjawowa 1 szt Wędlina - Schab ze spżżami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 091,8 Energia [kJ] 7 392 Bialko ogółem [g] 115,3 Tluszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 246,4 kw. tluszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 1 306,9 Potas [mg] 4 207,7 Bionnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 38,6
2026-01-24 sobota	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Jabłko jonagold 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Udło z kurczaka pieczone 220 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER, SEZAM) Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Kasza jęczmienna 200 g Brukselka gotowana 120 g Kompot jablkowo-wisniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej 100 g Margaryna jednorcjawowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiew ka 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 066,9 Energia [kJ] 5 659,6 Bialko ogółem [g] 118 Tluszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 250,8 kw. tluszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 599 Potas [mg] 2 743,9 Bionnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 75,3
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Jabłko jonagold 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Udło z kurczaka gotowane posypane ziolami 220 g Kasza jęczmienna 200 g (JĘCZMIEN) Szpinak na ciepło 120 g Kompot jablkowo-wisniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 191,7 Energia [kJ] 6 298,6 Bialko ogółem [g] 113,2 Tluszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 272,8 kw. tluszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 741,5 Potas [mg] 2 327,5 Bionnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 76,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-24 sobota	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Tw aróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Jabłko jonagold 1 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Udko z kurczaka pieczone 220 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER, SEZAM) Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. ŁASKO, SELER, SEZAM) Kasza gryczana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 130,4 Energia [kJ] 5 914,5 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 238,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 019,8 Potas [mg] 2 994,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 51
2026-01-25 niedziela	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Kielbaski wieprzowe 100 g Ketchup jednorazowy 1 szt Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, SÓŁ) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Mandarynka 150 g Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	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 coleslaw 120 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) Ser Tostowy Sertop 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 246,6 Energia [kJ] 8 631,6 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 238,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 2 947,5 Potas [mg] 4 068,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 71,2
		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 (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Jabłko gala 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	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 jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 443,5 Energia [kJ] 8 955,7 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 268,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,2 Sód [mg] 3 727,8 Potas [mg] 3 929,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 89,5

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-25 niedziela	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 Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Mandarynka 150 g Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	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 jednorpcjowa 1 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] 2 367,2 Energia [kJ] 9 237,3 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 266,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 3 370,2 Potas [mg] 4 115,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 64