

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-02-09 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Salata Mix 10 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednoraowowy 5 g Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	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 jednorcjawowa 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml Cukier jednoraowowy 5 g	Energia [kcal] 2 123,8 Energia [kJ] 8 507,5 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 273,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,4 Sód [mg] 2 827,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 91,5
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, 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 jednoraowowy 5 g Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	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	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednoraowowy 5 g	Energia [kcal] 2 347,9 Energia [kJ] 9 536,6 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 339,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 1 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 94,7
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Salata Mix 10 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (MLEKO, SELER) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g Makaron razowy 100 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z marchewki i ananasa 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcjawowa 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 956,3 Energia [kJ] 7 797,3 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 248,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 3 432,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 50,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-02-10 wtorek	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa kalarepkowa 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) 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 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 40 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 1 671,6 Energia [kJ] 5 677,2 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 187,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 1 175,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 64,3
	UCK ŁATWOSTRAWNA		Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia atlantyckiego pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Kalańior gotowany 120 g Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 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	Energia [kcal] 1 697,6 Energia [kJ] 5 841,1 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 190,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 1 257,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 62,7
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 40 g Herbata 250 ml Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa kalarepkowa 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 jabłkiem, marchwią i śmietaną 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcjawowa 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 40 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 795,6 Energia [kJ] 6 297,3 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 210,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 1 603,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 56,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-02-11 środa	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 Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednoraoway 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 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 jednorcjawowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser topiony trójkąt 2 szt (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Cukier jednoraoway 5 g	Energia [kcal] 2 272,4 Energia [kJ] 7 893,8 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 304 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Sód [mg] 3 211,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 69
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Butka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednoraoway 5 g Banan 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa ziemniaczana 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	Butka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednoraoway 5 g	Energia [kcal] 1 793,8 Energia [kJ] 7 152 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 237,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 967,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 84,8
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Jabłko JONAGOLD 1 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) 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 jednorcjawowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser topiony trójkąt 2 szt (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 470,4 Energia [kJ] 8 085,6 Białko ogółem [g] 136,9 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 329,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,8 Sód [mg] 2 845,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 69,1

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-02-12 czwartek	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 Tostowy Sertop 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Kiwi 2 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO) Pączek z nadzieniem różanym, z lukrem, i skórką pomarańczową 1 Por	Zupa żurek z kielbasą 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, PSZENICA, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Kluski śląskie z dziurką 200 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JĘCZMIEN) 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 jednorpcjowa 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 156,2 Energia [kJ] 8 316,6 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 309 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1 659 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 54,4
	UCK LATWOSTRAWNA	Bułka wrocławska 40 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 Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Kiwi 2 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO) Ciasto jogurtowe z owocami 80 g	Zupa żurek z kielbasą 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, PSZENICA, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Kluski śląskie z dziurką 200 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JĘCZMIEN) Sos Curry dietetyczny 80 ml (MLEKO, SEZAM) Fasolka szparagowa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 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	Energia [kcal] 1 987,8 Energia [kJ] 7 639,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 289,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 730,5 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 38,7
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb pszenno-żytni UCK 100 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 Tostowy Sertop 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Skyr naturalny 1 szt (MLEKO) Ciasto jogurtowe z owocami 80 g	Zupa żurek z kielbasą 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, PSZENICA, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 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 jednorpcjowa 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 687,2 Energia [kJ] 6 423,4 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 239,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 577,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 22,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-02-13 piątek	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, PSZENICA, SELER) Dorsz pieczony 100 g Sos cytrynowo-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 jednorpcjowa 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	Energia [kcal] 1 844,9 Energia [kJ] 7 383,5 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 206,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 1 085,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 63,9
	UCK ŁATWOSTRAWNA		Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, PSZENICA, SELER) Dorsz pieczony 100 g Sos cytrynowo-ziolowy 30 ml Puree ziemniaczane z koperkiem 150 g (MLEKO) Groszek zielony gotowany 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 Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 1 902,1 Energia [kJ] 7 588,9 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 234,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 1 132,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 68,9
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGŁOWODANÓW		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, PSZENICA, SELER) Dorsz pieczony 100 g Sos cytrynowo-ziolowy 30 ml Ryż brązowy 100 g Surówka mizeria z śmietaną i koperkiem 200 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SOJA, SEZAM) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 034,2 Energia [kJ] 8 271,7 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 244,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 1 651,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 37,3
2026-02-14 sobota	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) Rukola 10 g Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Jabłko GALA 1 szt Skryowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Roladka drobiowa faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Kasza pęczak 200 g Brukselka gotowana 120 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) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 1 601,3 Energia [kJ] 5 618,5 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 228,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 553,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 60,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-02-14 sobota	UCK ŁATWOSTRAWNA	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) Rukola 10 g Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Jabłko GALA 1 szt Skirowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Rolada drobiowa nadziewana szpinakiem 80 g Kasza jęczmienna 200 g (JĘCZMIEN) Szpinak na ciepło 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) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 1 770,4 Energia [kJ] 6 340,5 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 253,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 718,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 62
	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) Rukola 10 g Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Jabłko GALA 1 szt Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Roladka drobiowa faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, 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 - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 779,9 Energia [kJ] 6 427,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 232,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 2 025,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 52,6
2026-02-15 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 Twóróg krajanka 40 g (MLEKO) Papryka zielona 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 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] 2 143,1 Energia [kJ] 8 535,2 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 232,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 2 991,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 86,2

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-02-15 niedziela	UCK LATWOSTRAWNA	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 , ZYTO) Cukier jednorazowy 5 g Banan 1 szt 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 jednorpcjow a 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] 2 752,1 Energia [kJ] 11 109,9 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 356,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1 Sód [mg] 3 674,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 91,8
	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 Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO , JĘCZMIEN , ZYTO) 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 jednorpcjow a 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] 2 224,5 Energia [kJ] 8 908,8 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 248,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 3 582,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 62,7