

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g 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 barszcz ukraiński 350 ml (MLEKO, SELER) Naleśniki z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 350g 2 szt (GLUTEN) Surówka z marchewki i ananasa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 1 896,2 Energia [kJ] 7 101,8 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 279,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 2 511,7 Potas [mg] 3 446,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 126,1
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g 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 koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Makaron z cynamonem, serem, cukrem i rodzynkami 350 Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Surówka z marchewki i ananasa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 375,1 Energia [kJ] 9 188,7 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 365,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 949,8 Potas [mg] 3 065,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 114,8
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g 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 barszcz ukraiński 350 ml (MLEKO, SELER) Makaron razowy z cynamonem, serem i rodzynkami 200 Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g Surówka z marchewki i ananasa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 091,5 Energia [kJ] 7 908,9 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 300,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 855,8 Potas [mg] 3 574,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 78,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-27 wtorek	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (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 Gruszka konferencja 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa kapuśniak z białej kapusty 350 ml Filet z łososia atlantyckiego pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Puree groszkowe 120 g (S02) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 1 804,7 Energia [kJ] 6 799,4 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 204,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 991 Potas [mg] 3 084,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 32,8
	UCK ŁATWOSTRAWNA		Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (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 Banan 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) Puree groszkowe 120 g (S02) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 1 879,3 Energia [kJ] 7 146,3 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 210,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 1 093 Potas [mg] 2 804,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 48,9
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (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 kapuśniak z białej kapusty 350 ml 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 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 - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 789,1 Energia [kJ] 6 339,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 214,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 1 254,5 Potas [mg] 3 262,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 50,2
2026-01-28 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 konserwowym 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 kalafiorowa 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 - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser topiony trójkąt 2 szt (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 387,5 Energia [kJ] 9 779,2 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 278,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 2 914,1 Potas [mg] 3 830,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 70,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-28 środa	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 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 Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 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	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 000,2 Energia [kJ] 8 159,4 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 285,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 921 Potas [mg] 3 169,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 66,8
	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 Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowym 60 g (MLEKO, RYBY) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Kasza gryczana 100 g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser topiony trójkąt 2 szt (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 161,6 Energia [kJ] 8 834,8 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 245,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Sód [mg] 3 338,2 Potas [mg] 3 643,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 37,9
2026-01-29 czwartek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Salata Mix 10 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Kiwi 2 szt Skyrowocowy 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) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym i cebulką 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Serek Kanapkowy Smietankowy naturalny 60 g Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 156,9 Energia [kJ] 8 383,9 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 293,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 290,3 Potas [mg] 4 609,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-29 czwartek	UCK ŁATWOSTRAWNA		Bulka wrocławska 40 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Salata Mix 10 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Kiwi 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa z ziemniaczana 350 ml (MLEKO) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Kluski śląskie z dziurką 200 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JECZMIEN) 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 jednorporcjowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 1 705,3 Energia [kJ] 6 547,9 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 209,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 076,3 Potas [mg] 3 034,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 28,4
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb pszenno-żytni UCK 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Salata Mix 10 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Skyr naturalny 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) 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 jednorporcjowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 889 Energia [kJ] 7 222,2 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 248,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1 317,6 Potas [mg] 3 978,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 26,6
2026-01-30 piątek	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (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 jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Dorsz pieczony 100 g Sos cytrynowo-ziolowy 80 ml Puree ziemniaczane z koperkiem 150 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 1 973,3 Energia [kJ] 7 378,2 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 215,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 1 418,3 Potas [mg] 3 896,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 97,1
	UCK ŁATWOSTRAWNA		Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (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 jarzy nowa 3-składnikowa 350 ml (MLEKO) Dorsz pieczony 100 g Sos cytrynowo-ziolowy 80 ml Puree ziemniaczane z koperkiem 150 g (MLEKO) Marchewka z groszkiem oprószana 120 g (S02) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Twóróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 1 934,8 Energia [kJ] 7 339,1 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 225,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 1 197,6 Potas [mg] 3 884,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 93,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-30 piątek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Ser Tostowy Sertop 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) Rzodkiew ka 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Jabłko jonagold 1 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Dorsz pieczony 100 g Sos cytnowo-ziolowy 80 ml Puree ziemniaczane z koperkiem 100 g (MLEKO) Salatka szwedzka 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 113 Energia [kJ] 8 005,6 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 240,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 292,2 Potas [mg] 3 871,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 77,1
	UCK PODSTAWOWA	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 Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 250 g Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa Solferino 350 ml (MLEKO, S02, SELER) Roladka drobiowa faszerow ana pieczarkami 80 g Sos pieczeriowy 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 jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiew ka 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 1 766,9 Energia [kJ] 6 678,1 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 241,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 165,3 Potas [mg] 3 960,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 40,7
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Tw aróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 250 g Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa Solferino 350 ml (MLEKO, S02, SELER) Rolada drobiowa nadziewana szpinakiem 80 g Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Kalafor na parze 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Py zdra 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] 1 606,7 Energia [kJ] 6 038,4 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 207,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 917,2 Potas [mg] 3 705,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 40,9
2026-01-31 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 Pomarańcza 250 g Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa Solferino 350 ml (MLEKO, S02, SELER) Roladka drobiowa faszerow ana pieczarkami 80 g Sos pieczeriowy jasny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Kasza pęczak 100 g Mizeria ze śmietaną 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiew ka 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 655,2 Energia [kJ] 6 418,5 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 228,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 143,2 Potas [mg] 3 229,4 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 28,1

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-02-01 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 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, PSZENICA) Bitka z szynki duszona w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Surówka z pora z dodatkiem marchwi i jabłka 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) Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 552,8 Energia [kJ] 10 252,6 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 138,6 Węglowodany ogółem [g] 234,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64 Sód [mg] 5 966,1 Potas [mg] 4 464,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 88,5
	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 Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, PSZENICA) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) 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	Energia [kcal] 2 270,8 Energia [kJ] 9 087,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 257,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Sód [mg] 3 093,4 Potas [mg] 4 245,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 84,3
	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, PSZENICA) 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, S02) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 616,3 Energia [kJ] 10 552,9 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 136,6 Węglowodany ogółem [g] 247,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,5 Sód [mg] 6 554 Potas [mg] 4 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 64,6