

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-02-02 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Salata Mix 10 g Ser Tostowy Sertop 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) 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 Kapuśniak 350 ml (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER) Ryż brązowy zapiekany z rodzynkami, cynamonem i świeżymi jabłkami 300 g Surówka z marchewki i ananasa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 248,8 Energia [kJ] 7 834,3 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 333,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 909,6 Potas [mg] 3 931,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 98,9
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Salata Mix 10 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 60 g (MLEKO) 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 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	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] 2 110,1 Energia [kJ] 7 345,2 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 311,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 969,2 Potas [mg] 3 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 103,2
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Salata Mix 10 g Ser Tostowy Sertop 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	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 Surówka z marchewki i ananasa 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 żółty półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 006 Energia [kJ] 7 194,6 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 250,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 3 088,4 Potas [mg] 3 898,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 73,1

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-02-03 wtorek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Gruszka konferencja 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa szpinakowa 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) 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 - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 1 929,8 Energia [kJ] 7 699,9 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 235,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 666,8 Potas [mg] 3 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 51,5
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Roszponka 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 szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia atlantyckiego pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Buraki gotowane oprószane 120 g Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Twóróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 1 784,7 Energia [kJ] 7 105,9 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 217,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 1 648 Potas [mg] 3 443,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 64,1
	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 Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa szpinakowa 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 kapusty białej z kukurydzą, marchewką i papryką 200 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 (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 806,8 Energia [kJ] 7 232,3 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 217,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 189,7 Potas [mg] 3 255,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 26,1

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-02-04 środa	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) 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 Banan 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa Solferino 350 ml (MLEKO, S02, SELER) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g Kasza jaglana 200 g 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 - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Ser topiony trójkąt 2 szt (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 676,5 Energia [kJ] 10 628,5 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 353,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 3 284,2 Potas [mg] 4 018,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 55,3
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Rukola 10 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 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 Solferino 350 ml (MLEKO, S02, SELER) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 80 g Kasza jaglana 200 g Kalańfort gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 232,5 Energia [kJ] 8 786,8 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 330,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 843,9 Potas [mg] 3 665,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 60
	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 Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Kiwi 2 szt Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa Solferino 350 ml (MLEKO, S02, SELER) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g Kasza gryczana 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 - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Ser topiony trójkąt 2 szt (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 221,7 Energia [kJ] 8 715,2 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 249,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 3 421,2 Potas [mg] 4 182,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 31,2

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-02-05 czwartek	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Salata Mix 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka żółta 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 z kielbasą z kapusty czerwonej 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GORYCZYCA, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Kluski śląskie z dziurką 200 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JĘCZMIEN) Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem słonecznikowym 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 żółty półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 494,4 Energia [kJ] 8 498,6 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 300,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 379,2 Potas [mg] 3 887,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 54,8
	UCK ŁATWOSTRAWNA		Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g 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 Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLEKO) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Kluski śląskie z dziurką 200 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JĘCZMIEN) Sos pieczeniowy dietetyczny 80 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 - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 108,1 Energia [kJ] 6 989,3 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 252,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 917,1 Potas [mg] 3 441,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 57
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorpcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Salata Mix 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka żółta 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa z kielbasą z kapusty czerwonej 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GORYCZYCA, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Puree ziemniaczane z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem słonecznikowym 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 żółty półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 245,5 Energia [kJ] 7 392,9 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 241 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 652 Potas [mg] 3 610,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 29,9

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-02-06 piątek	UCK PODSTAWOWA		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlna - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Roszpodka 10 g Ser Tostowy Sertop 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) Rzodkiewka 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 200 g Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Dorsz atlantycki na parze 100 g Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Surówka z pora z dodatkiem marchwi i jabłka 120 g (MLEKO) Sos cytrynowy 100 ml (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcjawowa 1 szt Wędlna - 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] 1 664,1 Energia [kJ] 6 231,4 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 197,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 1 809,7 Potas [mg] 3 889,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 51,9
	UCK ŁATWOSTRAWNA		Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlna - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Roszpodka 10 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 200 g Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Dorsz atlantycki na parze 100 g Sos cytrynowy 100 ml (MLEKO) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Warzywa na parze 120 g (SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 1 szt Wędlna - 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] 1 702,1 Energia [kJ] 6 467,7 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 199,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 1 757,1 Potas [mg] 3 557,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 50,9
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlna - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Roszpodka 10 g Ser Tostowy Sertop 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) Rzodkiewka 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Pomarańcza 200 g Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Dorsz atlantycki na parze 100 g Puree ziemniaczane z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka z pora z dodatkiem marchwi i jabłka 200 g (MLEKO) Sos cytrynowy 100 ml (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcjawowa 1 szt Wędlna - 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	Energia [kcal] 1 786,6 Energia [kJ] 6 847,9 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 218,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 229,7 Potas [mg] 3 861,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 44,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-02-07 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 Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Ogórek zielony 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednoraowowy 5 g Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Roladka drobiowa faszerowana pieczarkami 100 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) ziemniaki duszone z kapustą kiszoną 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuły, marchewka) 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcjawowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Cukier jednoraowowy 5 g	Energia [kcal] 1 681,4 Energia [kJ] 6 176,1 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 208 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 204,1 Potas [mg] 3 911,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 95,2
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Butka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednoraowowy 5 g Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Roladka drobiowa nadziewana szpinakiem 80 g Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuły, marchewka) 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Butka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, 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 jednoraowowy 5 g	Energia [kcal] 1 755,7 Energia [kJ] 6 480,2 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 226,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 1 279,3 Potas [mg] 3 813,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 99,4
	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 Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Ogórek zielony 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Roladka drobiowa faszerowana pieczarkami 100 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) ziemniaki duszone z kapustą kiszoną 100 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcjawowa 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 901,2 Energia [kJ] 7 078,7 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 247 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1 634,5 Potas [mg] 4 019 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 92,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-02-08 niedziela	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjaw e 1 szt (MLEKO) Kielbaski wieprzow e 100 g Ketchup jednorazowy 1 szt Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Ogórek konserwowy 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) Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Surówka colesław 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcjaw a 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Rzodkiew ka 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 210,1 Energia [kJ] 7 420,6 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 291,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 4 533,5 Potas [mg] 3 398,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 71,1
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Masło jednorcjaw e 1 szt (MLEKO) Kielbaski drobiowe 100 g (GORYCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 1 szt 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 Banan 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) Marchewka z groszkiem oprószana 120 g (S02) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Margaryna jednorcjaw a 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Energia [kcal] 2 684,8 Energia [kJ] 10 488,1 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 354,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 3 637,4 Potas [mg] 4 629,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 78,3
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorcjaw e 1 szt (MLEKO) Kielbaski wieprzow e 100 g Ketchup jednorazowy 1 szt Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Ogórek konserwowy 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 duszona w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Gotowana soczewica z koperkiem 100 g Surówka colesław 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcjaw a 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Rzodkiew ka 50 g Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 299,8 Energia [kJ] 8 424,9 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 282,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 4 974,5 Potas [mg] 3 933,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 65,6