

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Salata Mix 10 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy. 200g 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Herbata 250 ml	Zupa z mięsem Krupnik 350 ml (MLEKO, JĘCZMIEN) Smażone naleśniki z jabłkiem prażonym, 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 jednorcjawowa 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 191 Energia [kJ] 8 780,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 325,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 107,7
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Salata Mix 10 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy. 200g 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Herbata 250 ml	Zupa z mięsem Krupnik 350 ml (MLEKO, JĘCZMIEN) Gotowany makaron z cynamonem, serem, cukrem i rodzynkami 300 Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Surówka z marchewki i ananasa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 627,5 Energia [kJ] 10 604,6 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 402 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 1 423,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 98,5
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorcjawowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Salata Mix 10 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy naturalny 220g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa z mięsem Krupnik 350 ml (MLEKO, JĘCZMIEN) Gotowany makaron razowy Al Dente 100 g (GLUTEN, JAJA) 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 jednorcjawowa 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Energia [kcal] 2 361,5 Energia [kJ] 9 458 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 309,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 1 946,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 45,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA UCK

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01			Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawoe 10g 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) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree z gotowanych ziemniaków 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 jednorcjawoa 10g 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g Papryka czerwona 40 g Herbata 250 ml	Ciastko Jaglane (Frank&Oli) 50g 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 762,1 Energia [kJ] 6 047,2 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 188,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1 995,4 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 54,4
	UCK ŁĄTWOŚCIOWA D02			Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorcjawoe 10g 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 Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Kalafior gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcjawoa 10g 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Ciastko Jaglane (Frank&Oli) 50g 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 805,2 Energia [kJ] 6 307,8 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 194,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 2 088,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 52,9
	UCK Z OGR. ŁĄT. WĘGLOWODANÓW D03			Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorcjawoe 10g 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) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr naturalny 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree z gotowanych ziemniaków 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 jednorcjawoa 10g 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g Papryka czerwona 40 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 958,5 Energia [kJ] 6 977,1 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 222,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 427,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 56,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawie 10g 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) Banan 1 szt Deser mleczno-ryżowy. 200g 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Herbata 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JĘCZMIEN) Surówka mizeria z jogurtem 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 jednorcjawia 10g 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 971,9 Energia [kJ] 7 916,1 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 261,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 061,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 85
	UCK ŁA TWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorcjawie 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Banan 1 szt Deser mleczno-ryżowy. 200g 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Herbata 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLEKO) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 80 g Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JĘCZMIEN) Buraki gotowane oprószane 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcjawia 10g 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 983,8 Energia [kJ] 8 013,5 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 271,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1 060,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 95,4
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorcjawie 10g 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) Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy naturalny 220g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 80 g Gotowany ryż brązowy 100 g Surówka mizeria z jogurtem 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 jednorcjawia 10g 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 095,3 Energia [kJ] 8 416 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 252,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 683,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 41,1

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcyjne 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Salata Mix 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Skyr 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa z chudą kielbasą - fasolowa 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GORYCZYCA, OWIES, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowana kasza gryczana 200 g Sos Curry dietetyczny 80 ml (MLEKO) Salata lodowa z jogurtem i koperkiem 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcyjowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe (Frank&Oli) 50g 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 181,6 Energia [kJ] 8 445,6 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 309,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 779,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 suma cukrów prostych [g] 25,9
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska 40 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcyjne 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Salata Mix 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Skyr 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa żurek z kielbasą 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, ŻYTO, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowany ryż biały 200 g (SELER) Sos Curry dietetyczny 80 ml (MLEKO) Salata lodowa z jogurtem i koperkiem 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcyjowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe (Frank&Oli) 50g 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 761,2 Energia [kJ] 6 626,2 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 240,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 593,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 23,5
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb pszenno-żytni UCK 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcyjne 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Salata Mix 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Skyr naturalny 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa z chudą kielbasą - fasolowa 350 ml (BIAŁKO JAJ, MLEKO, GORYCZYCA, OWIES, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowana kasza gryczana 100 g Salata lodowa z jogurtem i koperkiem 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcyjowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 893 Energia [kJ] 7 320,9 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 251,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 779 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 21,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Ser żółty półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy. 200g 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Herbata 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER) Dorsz pieczony 100 g Sos cytrynowo-zielony 30 ml Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 150 g (MLEKO) Puree z gotowanego zielonego groszku z dodatkiem mięty 120 g (OWIES) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 10g 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 183,8 Energia [kJ] 8 836,7 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 226,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 712 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 78
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Ser żółty półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy. 200g 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Herbata 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER) Dorsz pieczony 100 g Sos cytrynowo-zielony 30 ml Puree z gotowanego zielonego groszku z dodatkiem mięty 120 g (OWIES) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 150 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 256,6 Energia [kJ] 9 143,5 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 237,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 1 265,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 80,2
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorpcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Ser żółty półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy naturalny 220g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER) Dorsz pieczony 100 g Sos cytrynowo-zielony 30 ml Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Salatka szwedzka 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 10g 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Papryka czerwona 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 248,9 Energia [kJ] 9 143,6 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 269,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 4 029,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 51,8

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g 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 Gruszka konferencka 1 szt Skyr 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza pęczak 200 g Marchewka gotowana oprószana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcjawowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Ciastko Brownie (Frank&Oli) 50g 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 622,2 Energia [kJ] 6 230,2 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 234 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 547,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 18,8
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g 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 Jabłko GALA 1 szt Skyr 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Roladka drobiowa duszona nadziewana szpinakiem 80 g Gotowana kasza jęczmienna 200 g (JĘCZMIEN) Marchewka gotowana oprószana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcjawowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Ciastko Brownie (Frank&Oli) 50g 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 829,2 Energia [kJ] 6 585 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 268,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 694,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 52
	UCK ZGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorcjawowe 10g 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 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza pęczak 100 g Surówka z kapusty białej z kukurydzą, marchewką i papryką 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcjawowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 724,5 Energia [kJ] 6 195,6 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 234,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sód [mg] 1 824 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 50,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA UCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjawowe 10g 1 szt (MLEKO) Kielbaski wieprzowe 100 g Ketchup jednorazowy 15g 1 szt Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z szpinakiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy. 200g 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Bitka z szynki duszona w sosie własnym dietycznym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Bukiet warzyw gotow anych na parze (kalafior, brokuły, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcjawowa 10g 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Mozzarella mini kulki 40 g Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 138,4 Energia [kJ] 8 589,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 247,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 3 028,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 97,1
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Masło jednorcjawowe 10g 1 szt (MLEKO) Kielbaski drobiowe 100 g (GORYCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g 1 szt Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy. 200g 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Bukiet warzyw gotow anych na parze (kalafior, brokuły, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Margaryna jednorcjawowa 10g 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Mozzarella mini kulki 40 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 668,6 Energia [kJ] 10 764,9 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 363,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 3 626,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 101,8
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorcjawowe 10g 1 szt (MLEKO) Kielbaski wieprzowe 100 g Ketchup jednorazowy 15g 1 szt Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z szpinakiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy naturalny 220g 1 szt	Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree z gotow anych ziemniaków 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 jednorcjawowa 10g 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Mozzarella mini kulki 40 g Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Ogórek zielony 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 466,9 Energia [kJ] 10 027,4 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 262,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 4 525 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 55,7