

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g Masło jednorpcjowe 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g Salata Mix 10 g Ser żółty półtusty 40 g Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy .200g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa z mięsem Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml Ryż biały zapiekany z rodzynkami, cynamonem i świeżymi jabłkami 300 g Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 152,1 Białko ogółem [g] 87,7 białko zwierzęce [g] 48,2 białko roślinne [g] 25,4 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 325,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 3 104,5 Potas [mg] 4 010,3 Wapń [mg] 1 040,6 Fosfor [mg] 1 415,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 131,3 Woda [g] 1 394,2 Popiół [g] 18,9
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska 50 g Masło jednorpcjowe 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g Salata Mix 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy .200g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa z mięsem Selerowa 350 ml Ryż biały zapiekany z rodzynkami, cynamonem i świeżymi jabłkami 300 g Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Bułka wrocławska 50 g Margaryna jednorpcjowa 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 106,7 Białko ogółem [g] 82,5 białko zwierzęce [g] 44,8 białko roślinne [g] 19,8 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 331,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 476,5 Potas [mg] 3 472,1 Wapń [mg] 688,4 Fosfor [mg] 1 180,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 133,6 Woda [g] 1 050,5 Popiół [g] 10
	UCK Z OGR. ŁĄT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorpcjowe 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g Roszponka 10 g Ser żółty półtusty 40 g Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 220g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa z mięsem Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml Gotowany ryż brązowy 100 g Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 258,2 Białko ogółem [g] 130,3 białko zwierzęce [g] 61,1 białko roślinne [g] 26,6 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 271,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 3 814,5 Potas [mg] 4 350,7 Wapń [mg] 1 301,6 Fosfor [mg] 1 794,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 68,4 Woda [g] 1 234,2 Popiół [g] 19,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-24 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g Masło jednorcjawo 10g 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe cherry 40 g Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g Skyr 150g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcjawo 10g 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe (Frank&Oli) 50g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 546,9 Białko ogółem [g] 82,1 białko zwierzęce [g] 14,8 białko roślinne [g] 16,6 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 175,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 952,8 Potas [mg] 2 700 Wapń [mg] 300,6 Fosfor [mg] 856 Blonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 29,7 Woda [g] 786,2 Popiół [g] 8
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska 50 g Masło jednorcjawo 10g 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g Roszponka 10 g Pasta twarogowa z pietruszką 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Banan 1 szt Skyr 150g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g Szpinak na ciepło 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Bulka wrocławska 50 g Margaryna jednorcjawo 10g 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe (Frank&Oli) 50g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 806,1 Białko ogółem [g] 93,2 białko zwierzęce [g] 23,1 białko roślinne [g] 19,4 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 210,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 2 033,3 Potas [mg] 3 176,5 Wapń [mg] 354,7 Fosfor [mg] 861,8 Blonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 42 Woda [g] 751,1 Popiół [g] 9,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-24 wtorek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorcujowe 10g 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe cherry 40 g Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g Skyr naturalny 150g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcujowa 10g 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 788,7 Białko ogółem [g] 106,6 białko zwierzęce [g] 15 białko roślinne [g] 23,6 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 215,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 2 400,3 Potas [mg] 3 184,9 Wapń [mg] 657,5 Fosfor [mg] 1 009 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 26 Woda [g] 821,8 Popiół [g] 9,9
2026-03-25 środa	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g Masło jednorcujowe 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Salatka śledziowa 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy . 200g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos Curry dietetyczny 40 ml Kapusta czerwona duszona 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcujowa 10g 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty 40 g Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 938,5 Białko ogółem [g] 95,1 białko zwierzęce [g] 57,4 białko roślinne [g] 21,6 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 250,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1 030,4 Potas [mg] 4 064,6 Wapń [mg] 1 024,5 Fosfor [mg] 1 539,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 75,6 Woda [g] 1 190,4 Popiół [g] 14,8
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska 50 g Masło jednorcujowe 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka 40 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy . 200g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos Curry dietetyczny 40 ml Kalafior gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Bułka wrocławska 50 g Margaryna jednorcujowa 10g 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 873,6 Białko ogółem [g] 91,7 białko zwierzęce [g] 54,3 białko roślinne [g] 19,4 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 250,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 022,7 Potas [mg] 3 508,6 Wapń [mg] 679,7 Fosfor [mg] 1 195,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 77,8 Woda [g] 1 064,8 Popiół [g] 11,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 środa	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorcujowe 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Sałatka śledziowa 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 220g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g Gotowany ryż brązowy 100 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcujowa 10g 1 szt Wędlina - Pyszdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty 40 g Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Ogórek zielony 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 109,7 Białko ogółem [g] 123,4 białko zwierzęce [g] 51,1 białko roślinne [g] 29,1 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 254,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 1 632,8 Potas [mg] 3 980,3 Wapń [mg] 1 298,5 Fosfor [mg] 1 774 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 29,5 Woda [g] 1 113,2 Popiół [g] 15,8
2026-03-26 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g Masło jednorcujowe 10g 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g Salata Mix 10 g Mozzarella mini kulki 40 g Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g Skyr 150g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa z chudą kielbasą - fasolowa 350 ml Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowana kasza pęczak 200 g Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml Brukselka gotowana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcujowa 10g 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Ciastko Brownie (Frank&Oli) 50g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 952 Białko ogółem [g] 96 białko zwierzęce [g] 19,6 białko roślinne [g] 46 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 312,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 2 311,7 Potas [mg] 3 651,8 Wapń [mg] 419,2 Fosfor [mg] 1 276,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 suma cukrów prostych [g] 31,2 Woda [g] 800,2 Popiół [g] 13,4
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska 50 g Masło jednorcujowe 10g 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g Salata Mix 10 g Mozzarella mini kulki 40 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g Skyr 150g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowana kasza jęczmienna 200 g Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml Fasolka szparagowa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Bułka wrocławska 50 g Margaryna jednorcujowa 10g 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Ciastko Brownie (Frank&Oli) 50g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 727,2 Białko ogółem [g] 76,7 białko zwierzęce [g] 21,7 białko roślinne [g] 24 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 266,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 2 086,1 Potas [mg] 2 492,9 Wapń [mg] 286,7 Fosfor [mg] 830,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 30,2 Woda [g] 616,4 Popiół [g] 7,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-03-26 czwartek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb pszenno-żytni UCK 100 g Masło jednorcujowe 10g 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g Salata Mix 10 g Mozzarella mini kulki 40 g Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g Skyr naturalny 150g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa z chudą kielbasą - fasolowa 350 ml Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowana kasza pęczak 200 g Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml Surówka z kapusty kiszonej i marchewki skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcujowa 10g 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 978,3 Białko ogółem [g] 113,6 białko zwierzęce [g] 19,8 białko roślinne [g] 47 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 303,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 2 237,6 Potas [mg] 4 140,5 Wapń [mg] 778,4 Fosfor [mg] 1 476,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 suma cukrów prostych [g] 26,7 Woda [g] 930 Popiół [g] 14,1	
	2026-03-27 piątek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g Masło jednorcujowe 10g 1 szt Wędlina - Pызdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Rzodkiewka 50 g Kakao 250 ml Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy .200g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml Dorsz pieczony 100 g Sos koperkowo-pomidorowy 40 ml Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g Mizeria z śmietaną 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorcujowa 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty 40 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 896,8 Białko ogółem [g] 107,2 białko zwierzęce [g] 71,9 białko roślinne [g] 18,8 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 227,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 1 533 Potas [mg] 4 533,9 Wapń [mg] 987,3 Fosfor [mg] 1 530,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 117,7 Woda [g] 1 395,6 Popiół [g] 16,7
		UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska 50 g Masło jednorcujowe 10g 1 szt Wędlina - Pызdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kakao 250 ml Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy .200g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml Dorsz pieczony 100 g Sos koperkowo-pomidorowy 40 ml Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g Marchewka z groszkiem oprószana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Bułka wrocławska 50 g Margaryna jednorcujowa 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 915,3 Białko ogółem [g] 110,2 białko zwierzęce [g] 70,1 białko roślinne [g] 21,7 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 246,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 263,2 Potas [mg] 4 712,2 Wapń [mg] 733,9 Fosfor [mg] 1 390,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 115,5 Woda [g] 1 399,3 Popiół [g] 14,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-27 piątek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorpcjowe 10g 1 szt Wędlina - Pyszdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane kl. L 1 szt Rzodkiewka 50 g Kakao 250 ml Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 220g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml Dorsz pieczony 100 g Sos koperkowo-pomidorowy 40 ml Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g Mizeria z śmietaną 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty 40 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Papryka zielona 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 190,7 Białko ogółem [g] 135,4 białko zwierzęce [g] 68,2 białko roślinne [g] 23,6 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 244 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 473,6 Potas [mg] 4 385,7 Wapń [mg] 1 233,4 Fosfor [mg] 1 727,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 77 Woda [g] 1 260,7 Popiół [g] 17,7
2026-03-28 sobota	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorpcjowe 10g 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka 40 g Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Banan 1 szt Skr 150g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty 350 ml Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 40 ml Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g Gotowana soczewica z koperkiem 120 g Cukier jednorazowy 5 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Ciastko Jaglane (Frank&Oli) 50g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 014,5 Białko ogółem [g] 109,7 białko zwierzęce [g] 37,9 białko roślinne [g] 40 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 326,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sód [mg] 1 871,8 Potas [mg] 3 855,2 Wapń [mg] 697,7 Fosfor [mg] 1 136 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 39,7 Woda [g] 914,4 Popiół [g] 12

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-28 sobota	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska 50 g Masło jednorpcjowe 10g 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka 40 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Banan 1 szt Skyr 150g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa jarzynowa 3-składnikowa 350 ml Rolada drobiowa duszona nadziewana szpinakiem 80 g Sos pieczeniowy jasny 40 ml Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g Gotowana soczewica z koperkiem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Bulka wrocławska 50 g Margaryna jednorpcjowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Ciastko Jaglane (Frank&Oli) 50g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 857,7 Białko ogółem [g] 98,7 białko zwierzęce [g] 35 białko roślinne [g] 30,9 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 280,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 599,2 Potas [mg] 3 162,8 Wapń [mg] 642,5 Fosfor [mg] 814 Blonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 41,1 Woda [g] 683,6 Popiół [g] 8,8
	UCK Z OGR. ŁĄT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorpcjowe 10g 1 szt Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka 40 g Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Jabłko GALA 1 szt Skyr naturalny 150g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty 350 ml Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 008,3 Białko ogółem [g] 129,4 białko zwierzęce [g] 37 białko roślinne [g] 47,6 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 334,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 859,7 Potas [mg] 3 349,3 Wapń [mg] 1 241,5 Fosfor [mg] 1 209,2 Blonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 50,6 Woda [g] 894,8 Popiół [g] 10,2
	2026-03-29 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g Masło jednorpcjowe 10g 1 szt Kielbaski drobiowe 100 g Ketchup jednorazowy 15g 1 szt Salata Mix 10 g Ser żółty półtłusty 40 g Ogórek konserwowy 50 g Kawa zbożowa 250 ml Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy .200g 1 szt	Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml Bitka z szynki duszona w sosie własnym dietetycznym 80 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g Kapusta biała duszona z cebulką, olejem i koperkiem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 10g 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 250 ml

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-29 niedziela	UCK ŁĄTWOŚTRAWNA D02	Chleb baton pszenny 150 g Masło jednoporcjowe 10g 1 szt Kiełbaski drobiowe 100 g Ketchup jednorazowy 15g 1 szt Salata Mix 10 g Mozzarella mini kulki 40 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy . 200g 1 szt	Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalefior, brokuły, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Chleb baton pszenny 150 g Margaryna jednoporcjowa 10g 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 642,2 Białko ogółem [g] 118,2 białko zwierzęce [g] 76,7 białko roślinne [g] 39,2 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 367,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 611,7 Potas [mg] 4 460,1 Wapń [mg] 769,8 Fosfor [mg] 1 635 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 105,4 Woda [g] 1 270,9 Popiół [g] 20,1
	UCKZ OGR. ŁĄT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednoporcjowe 10g 1 szt Kiełbaski drobiowe 100 g Ketchup jednorazowy 15g 1 szt Salata Mix 10 g Ser żółty półtłusty 40 g Ogórek konserwowy 50 g Kawa zbożowa 250 ml Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy naturalny 220g 1 szt	Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka skropiona olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednoporcjowa 10g 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 530,1 Białko ogółem [g] 145,8 białko zwierzęce [g] 88 białko roślinne [g] 30,3 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 272,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1 Sód [mg] 5 146,5 Potas [mg] 4 520,8 Wapń [mg] 1 464,3 Fosfor [mg] 2 149,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 62,6 Woda [g] 1 338,5 Popiół [g] 25,1