

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP</b> ) Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Racuchy z jabłkiem smażone 300 g ( <b>MLEKO, JAJA, SEZAM, PSZENICAP</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek konserwowy 50 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,22 Energia [kcal] 2 183,5 Energia [kJ] 7 921,5 Białko ogółem [g] 122,2 białko zwierzęce [g] 65,4 białko roślinne [g] 18,4 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 250,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 419,2 Potas [mg] 3 391,5 Wapń [mg] 916,7 Fosfor [mg] 1 439,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 103,8
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Mozzarella kulki 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP</b> ) Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa z mięsem Selerowa 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Knedle z owocami - gotowane 300 g ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICAP</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ŻYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,08 Energia [kcal] 2 124 Energia [kJ] 7 758,3 Białko ogółem [g] 105,8 białko zwierzęce [g] 48,7 białko roślinne [g] 17,4 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 260,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 041,5 Potas [mg] 3 305,5 Wapń [mg] 611,2 Fosfor [mg] 1 076,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 88,9
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP</b> ) Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g Gotowany makaron razowy Al Dente 100 g ( <b>JAJA, ŻYTO, PSZENICAP</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek konserwowy 50 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 24,85 Energia [kcal] 2 035 Energia [kJ] 7 260,6 Białko ogółem [g] 125,5 białko zwierzęce [g] 49,1 białko roślinne [g] 23,4 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 252 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 2 358,7 Potas [mg] 3 705,5 Wapń [mg] 871,4 Fosfor [mg] 1 420,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 72,5
2026-03-31 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Gruszka konferencja 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g ( <b>MLEKO, RYBY</b> ) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy, marchewki i papryki, skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,68 Energia [kcal] 1 880,1 Energia [kJ] 6 812,6 Białko ogółem [g] 91,6 białko zwierzęce [g] 29,6 białko roślinne [g] 23,1 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 241,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 1 826,2 Potas [mg] 3 127,1 Wapń [mg] 709,7 Fosfor [mg] 1 000,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 50,2

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-31 wtorek	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g ( <b>MLEKO, RYBY</b> ) Fasolka szparagowa 120 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Pasta twarogowa z pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,57 Energia [kcal] 1 760,9 Energia [kJ] 6 421,6 Białko ogółem [g] 93,2 białko zwierzęce [g] 31,5 białko roślinne [g] 20,7 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 223,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 584,1 Potas [mg] 3 263,3 Wapń [mg] 494,2 Fosfor [mg] 833,3 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 61,4
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g ( <b>MLEKO, RYBY</b> ) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy, marchewki i papryki, skropiona olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,89 Energia [kcal] 2 060,9 Energia [kJ] 7 619,8 Białko ogółem [g] 110,5 białko zwierzęce [g] 26,8 białko roślinne [g] 26 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 243,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2 030,7 Potas [mg] 3 560,5 Wapń [mg] 1 129,5 Fosfor [mg] 1 264,9 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 27,3
2026-04-01 środa	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Rukola 10 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g ( <b>RYBY</b> ) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP</b> ) Banan 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Buraki gotowane oprószone 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Mozzarella kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,59 Energia [kcal] 2 189,7 Energia [kJ] 8 600,7 Białko ogółem [g] 104,8 białko zwierzęce [g] 45,4 białko roślinne [g] 25,6 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 285,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 1 996,3 Potas [mg] 4 654,6 Wapń [mg] 540,3 Fosfor [mg] 1 361,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 57,9
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Rukola 10 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP</b> ) Banan 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa 3-składnikowa 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 80 g Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Buraki gotowane oprószone 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Mozzarella kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 17,56 Energia [kcal] 2 013,8 Energia [kJ] 7 838,4 Białko ogółem [g] 101,9 białko zwierzęce [g] 48,8 białko roślinne [g] 19,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 261,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 1 664,2 Potas [mg] 3 947,1 Wapń [mg] 571,1 Fosfor [mg] 1 244,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 60,4

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-01 środa	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarńia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Szywna krusza z pieca (Bielasz) 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Rukola 10 g Salatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g ( <b>RYBY</b> ) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZĘNICAP</b> ) Kiwi 2 szt Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g Gotowana kasza gryczana 100 g Surówka mizeria z śmietaną i koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarńia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Mozzarella kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ogórek zielony 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 29,26 Energia [kcal] 2 129,9 Energia [kJ] 8 234,6 Białko ogółem [g] 126,1 białko zwierzęce [g] 45,4 białko roślinne [g] 32,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 264 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 2 119,5 Potas [mg] 4 506 Wapń [mg] 952 Fosfor [mg] 1 726,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 30,1
	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka żółta 50 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZĘNICAP</b> ) Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa z chudą kielbasą - grochowa 350 ml ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</b> ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Gotowana kasza gryczana 200 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml ( <b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ) Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarńia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyszka szynkowa (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 17,88 Energia [kcal] 2 607,8 Energia [kJ] 8 414,2 Białko ogółem [g] 147,5 białko zwierzęce [g] 36,5 białko roślinne [g] 52 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 353,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 330 Potas [mg] 3 638,8 Wapń [mg] 944,6 Fosfor [mg] 1 941,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 59,4
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarńia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Twarożek półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZĘNICAP</b> ) Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Gotowana kasza jęczmienna, 200 g ( <b>JECZMIEN</b> ) Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml ( <b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ) Marchewka gotowana oprószana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Bułka wrocławska (Piekarńia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ŻYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyszka szynkowa (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 15,59 Energia [kcal] 2 207,6 Energia [kJ] 6 812,3 Białko ogółem [g] 119 białko zwierzęce [g] 35,5 białko roślinne [g] 22 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 294,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sód [mg] 906,2 Potas [mg] 2 922,7 Wapń [mg] 593 Fosfor [mg] 1 086,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 64,2
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarńia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka żółta 50 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZĘNICAP</b> ) Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa z chudą kielbasą - grochowa 350 ml ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</b> ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml ( <b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarńia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyszka szynkowa (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 24,65 Energia [kcal] 2 521,1 Energia [kJ] 7 521,2 Białko ogółem [g] 151,6 białko zwierzęce [g] 35,4 białko roślinne [g] 38,6 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 287,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1 524,5 Potas [mg] 3 617,5 Wapń [mg] 1 246,2 Fosfor [mg] 1 637,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 63,8

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-03 piątek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kakao 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pomarańcza 200 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Śledź w sosie śmietanowo-jogurtowym z cebulką i jabłkiem 200 g ( <b>MLEKO, RYBY</b> ) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka skropiona olejem 120 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Ser żółty półtusty (Moński) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Twarożek półtusty z pomidorami suszonymi 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 24,58 Energia [kcal] 2 452,4 Energia [kJ] 9 265,1 Białko ogółem [g] 116,6 białko zwierzęce [g] 72,7 białko roślinne [g] 22,9 Tłuszcz [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 266,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Sód [mg] 2 292,6 Potas [mg] 4 432,5 Wapń [mg] 1 378,3 Fosfor [mg] 1 911,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 69,8
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Roszponka 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kakao 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pomarańcza 200 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, PSZENICAP</b> ) Dorsz atlantycki pieczony 100 g ( <b>RYBY</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Szpinak na ciepło 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ŻYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Serek do chleba zielony (Włoszczowa) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Twarożek półtusty z pomidorami suszonymi 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 23,77 Energia [kcal] 2 299,4 Energia [kJ] 8 923,5 Białko ogółem [g] 122,2 białko zwierzęce [g] 70,7 białko roślinne [g] 29,2 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 275,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 1 486,5 Potas [mg] 3 856 Wapń [mg] 866,6 Fosfor [mg] 1 403,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 51,2
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kakao 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pomarańcza 200 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Śledź w sosie śmietanowo-jogurtowym z cebulką i jabłkiem 200 g ( <b>MLEKO, RYBY</b> ) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka skropiona olejem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Ser żółty półtusty (Moński) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Twarożek półtusty z pomidorami suszonymi 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Papryka zielona 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 31,66 Energia [kcal] 2 485,9 Energia [kJ] 9 419,3 Białko ogółem [g] 132,8 białko zwierzęce [g] 74,7 białko roślinne [g] 23,9 Tłuszcz [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 263,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 2 452,1 Potas [mg] 4 551,1 Wapń [mg] 1 814 Fosfor [mg] 2 222,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 66,7
2026-04-04 sobota	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP</b> ) Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 100 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml ( <b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ) ziemniaki duszone z kapustą kiszoną 200 g Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalefior, brokuły, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyszka szynkowa (nikpol) 40 g Serek kanapkowy śmietankowy (Polmlek) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,64 Energia [kcal] 1 625,3 Energia [kJ] 5 959,8 Białko ogółem [g] 92,1 białko zwierzęce [g] 54,4 białko roślinne [g] 19,4 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 215 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 989,9 Potas [mg] 4 113 Wapń [mg] 632,4 Fosfor [mg] 1 267,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 109,4

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-04 sobota	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, ŁUBIN, ZYTO</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ZYTO, PSZENICAP</b> ) Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Rolada drobiowa duszona nadziewana szpinakiem 80 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalefior, brokuły, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g 1	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, ŁUBIN, ZYTO</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyszka szynkowa (nikpol) 40 g Serek kanapkowy śmietankowy (Polmlek) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,65 Energia [kcal] 1 668,4 Energia [kJ] 6 125 Białko ogółem [g] 91 białko zwierzęce [g] 53,2 białko roślinne [g] 19,2 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany ogółem [g] 232,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 054,2 Potas [mg] 4 032 Wapń [mg] 709,2 Fosfor [mg] 1 170,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 113,6
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ZYTO, PSZENICAP</b> ) Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Rolada drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 100 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml ( <b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ) ziemniaki duszone z kapustą kiszoną 100 g Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyszka szynkowa (nikpol) 40 g Serek kanapkowy śmietankowy (Polmlek) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,76 Energia [kcal] 2 069,2 Energia [kJ] 7 789,9 Białko ogółem [g] 113,1 białko zwierzęce [g] 52,6 białko roślinne [g] 22,7 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 265,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 482,8 Potas [mg] 4 458,4 Wapń [mg] 1 011,1 Fosfor [mg] 1 565,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 91,9
2026-04-05 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Ppowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ZYTO</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kielbasa biała z chrzanem 140 g ( <b>S02, GORCZYCA, SELER</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <b>MLEKO, JAJA, SELER</b> ) Ogórek konserwowy 50 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Mix салат 10 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ZYTO, PSZENICAP</b> ) Mandarynka 150 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Rosół z makaronem krajanka 350 ml ( <b>JAJA, SELER, PSZENICAP</b> ) Rolada wieprzowa faszerowana (musztarda, kielbasa, ogórek) 120 g ( <b>JAJA, GORCZYCA, SELER</b> ) Sos pieczeniowy dietetyczny 100 ml ( <b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ) Kluski śląskie 200 g Kapusta czerwona duszona 120 g ( <b>PSZENICAP</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Ciasto sernik 100 g ( <b>MLEKO, JAJA, O. ZIEMNE, PSZENICAP</b> ) Cukier jednorpcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g ( <b>SOJA</b> ) Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 1 ml	Wartość netto [zł] 21,86 Energia [kcal] 2 825,4 Energia [kJ] 11 185,2 Białko ogółem [g] 139,1 białko zwierzęce [g] 81,9 białko roślinne [g] 22,3 Tłuszcz [g] 138,7 Węglowodany ogółem [g] 266,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 2 192 Potas [mg] 3 838,2 Wapń [mg] 641,7 Fosfor [mg] 1 538,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 48,3
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Chleb baton pszenny 150 g ( <b>PSZENICA</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kielbasa biała z ketchupem 140 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <b>MLEKO, JAJA, SELER</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ZYTO, PSZENICAP</b> ) Banan 1 szt Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Rosół z makaronem krajanka 350 ml ( <b>JAJA, SELER, PSZENICAP</b> ) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 120 g Kluski śląskie 200 g Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Ciasto sernik 100 g ( <b>MLEKO, JAJA, O. ZIEMNE, PSZENICAP</b> ) Cukier jednorpcjowy 5g 1	Chleb baton pszenny 150 g ( <b>PSZENICA</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g ( <b>SOJA</b> ) Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 1 ml	Wartość netto [zł] 22,35 Energia [kcal] 3 541,6 Energia [kJ] 14 146 Białko ogółem [g] 155,9 białko zwierzęce [g] 84,1 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 149,9 Węglowodany ogółem [g] 397,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,1 Sód [mg] 2 813,8 Potas [mg] 4 257,6 Wapń [mg] 581,3 Fosfor [mg] 1 583,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 71,3

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-05 niedziela	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	<p>Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarńia "U Margoty") 100 g (<b>ŻYTO</b>)</p> <p>Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Kielbasa biała z chrzanem 140 g (<b>S02, GORCZYCA, SELER</b>)</p> <p>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (<b>JAJA</b>)</p> <p>Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<b>MLEKO, JAJA, SELER</b>)</p> <p>Ogórek konserwowy 50 g (<b>GORCZYCA, SELER</b>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>MLEKO, JE CZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP</b>)</p> <p>Mandarynka 150 g</p> <p>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Rosół z makaronem krajanka 350 ml (<b>JAJA, SELER, PSZENICAP</b>)</p> <p>Rolada wieprzowa faszerowana (musztarda, kielbasa, ogórek) 120 g (<b>JAJA, GÓRCZYCA, SELER</b>)</p> <p>Sos pieczeniowy dietetyczny 100 ml (<b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b>)</p> <p>Gotowana kasza gryczana 200 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 120 g</p> <p>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml</p> <p>Ciasto sernik 100 g (<b>MLEKO, JAJA, O. ZIEMNE, PSZENICAP</b>)</p>	<p>Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarńia "U Margoty") 100 g (<b>ŻYTO</b>)</p> <p>Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt</p> <p>Wędlina - Szyńka piastowska (Kozłowski) 40 g (<b>SOJA</b>)</p> <p>Twaróg krajanka półtłusty 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Pomidorki koktajlowe 50 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pomidorki koktajlowe 50 g</p> <p>Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (<b>MLEKO, SOJA</b>)</p> <p>Herbata 1 ml</p>	<p>Wartość netto [zł] 27,9</p> <p>Energia [kcal] 3 238,4</p> <p>Energia [kJ] 12 890,9</p> <p>Białko ogółem [g] 166,6</p> <p>białko zwierzęce [g] 81,5</p> <p>białko roślinne [g] 38,9</p> <p>Tłuszcz [g] 143</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 342,5</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1</p> <p>Sód [mg] 2 621</p> <p>Potas [mg] 4 193,7</p> <p>Wapń [mg] 977,9</p> <p>Fosfor [mg] 2 352,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 41,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 48,6</p>

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-06 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01	Zupa żurek z kielbasą 350 ml ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, ŻYTO, SELER</b> ) Jajko gotowane kl. L 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka zielona 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JEĆZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP</b> ) Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>SELER</b> ) Filet drobiowy duszony w sosie oregano 120 g ( <b>PSZENICAP</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka coleslaw 120 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Ciasto drożdżowe z jabłkami 100 g ( <b>MLEKO, JAJA, O. ZIEMNE, PSZENICAP</b> ) Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,04 Energia [kcal] 2 388,2 Energia [kJ] 8 776 Białko ogółem [g] 120,3 białko zwierzęce [g] 68,6 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 347,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1 596,7 Potas [mg] 5 191,6 Wapń [mg] 1 082 Fosfor [mg] 1 783,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 77,8
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Zupa żurek z kielbasą 350 ml ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, ŻYTO, SELER</b> ) Jajko gotowane kl. L 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Twaróg krajanka półtusty 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JEĆZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP</b> ) Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>SELER</b> ) Filet drobiowy duszony w sosie oregano 120 g ( <b>PSZENICAP</b> ) Ziemniaki 200 g Brokuły na parze z ziołami 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Ciasto drożdżowe z jabłkami 100 g ( <b>MLEKO, JAJA, O. ZIEMNE, PSZENICAP</b> ) Cukier jednorporcjowy 5g 1	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,53 Energia [kcal] 2 392,9 Energia [kJ] 8 944,9 Białko ogółem [g] 125,2 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 33,5 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 356,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 629,2 Potas [mg] 5 228,5 Wapń [mg] 752 Fosfor [mg] 1 643,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 77,1
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Zupa żurek z kielbasą 350 ml ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, ŻYTO, SELER</b> ) Jajko gotowane kl. L 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka zielona 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JEĆZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP</b> ) Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>SELER</b> ) Filet drobiowy duszony w sosie oregano 120 g ( <b>PSZENICAP</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka coleslaw 120 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Ciasto drożdżowe z jabłkami 100 g ( <b>MLEKO, JAJA, O. ZIEMNE, PSZENICAP</b> )	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Wartość netto [zł] 29,78 Energia [kcal] 2 806,7 Energia [kJ] 10 515 Białko ogółem [g] 143,7 białko zwierzęce [g] 66,8 białko roślinne [g] 38,4 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 397 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2 067,8 Potas [mg] 5 636,1 Wapń [mg] 1 443,5 Fosfor [mg] 2 118,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 suma cukrów prostych [g] 54,3

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-07 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Pppowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Ogórek zielony 50 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g ( <b>MLEKO, RYBY</b> ) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Świeża surówka z pora, jabłka i marchwi w sosie jogurtowym z dodatkiem oleju 120 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka czerwona 40 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,61 Energia [kcal] 1 719,5 Energia [kJ] 5 778,4 Białko ogółem [g] 90 białko zwierzęce [g] 11,4 białko roślinne [g] 18,4 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 183,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 944,8 Potas [mg] 2 896,5 Wapń [mg] 284,3 Fosfor [mg] 658,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 54,6
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bulka wroclawska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Ogórek zielony 50 g Mozzarella kulki 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g ( <b>MLEKO, RYBY</b> ) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kalafor gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Bulka wroclawska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ŻYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,31 Energia [kcal] 1 816,5 Energia [kJ] 6 348,8 Białko ogółem [g] 102,9 białko zwierzęce [g] 23,7 białko roślinne [g] 18,8 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 192 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 2 061,3 Potas [mg] 2 851,6 Wapń [mg] 301,5 Fosfor [mg] 691,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 54,8
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Ogórek zielony 50 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g ( <b>MLEKO, RYBY</b> ) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Świeża surówka z pora, jabłka i marchwi w sosie jogurtowym z dodatkiem oleju 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka czerwona 40 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,94 Energia [kcal] 1 925,9 Energia [kJ] 6 675 Białko ogółem [g] 107 białko zwierzęce [g] 11,2 białko roślinne [g] 25 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 225,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2 379,9 Potas [mg] 3 222,7 Wapń [mg] 655,5 Fosfor [mg] 977,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 56,8
2026-04-08 środa	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Pppowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Salatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g ( <b>RYBY</b> ) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP</b> ) Banan 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Surówka mizeria w sosie jogurtowym z koperkiem 120 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pызdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,8 Energia [kcal] 2 198,4 Energia [kJ] 8 279,1 Białko ogółem [g] 97,7 białko zwierzęce [g] 51,6 białko roślinne [g] 24,7 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 298 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 1 668,8 Potas [mg] 4 220,5 Wapń [mg] 880,3 Fosfor [mg] 1 481,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 74,9

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-08 środa	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ZYTO, PSZENICAP</b> ) Banan 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 80 g Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Buraki gotowane oprószone 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyszdra szynkowa (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 16,4 Energia [kcal] 2 282,2 Energia [kJ] 8 751,3 Białko ogółem [g] 106,6 białko zwierzęce [g] 56 białko roślinne [g] 26,7 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 323,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 585,5 Potas [mg] 3 907,3 Wapń [mg] 577,8 Fosfor [mg] 1 157 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 86,8
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Salatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g ( <b>RYBY</b> ) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ZYTO, PSZENICAP</b> ) Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 80 g Gotowany ryż brązowy 100 g Surówka mizeria w sosie jogurtowym z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyszdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,78 Energia [kcal] 2 139,4 Energia [kJ] 8 009,5 Białko ogółem [g] 113,8 białko zwierzęce [g] 49,1 białko roślinne [g] 24,8 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 262,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 1 934,4 Potas [mg] 3 838,3 Wapń [mg] 1 284,3 Fosfor [mg] 1 792,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 41,9
2026-04-09 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Mix салат 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa z chudą kielbasą - fasolowa 350 ml ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</b> ) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowana kasza gryczana 200 g Sos Curry dietetyczny 80 ml ( <b>MLEKO</b> ) Salata lodowa z jogurtem i koperkiem 120 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Pasta twarogowa z chrzanem 60 g ( <b>MLEKO, SO2</b> ) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,07 Energia [kcal] 2 511 Energia [kJ] 9 780,2 Białko ogółem [g] 139,4 białko zwierzęce [g] 48,4 białko roślinne [g] 57,4 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 363 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 108,2 Potas [mg] 4 609,3 Wapń [mg] 698,9 Fosfor [mg] 2 390,8 Błonnik pokarmowy [g] 61,2 suma cukrów prostych [g] 34,1
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 40 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Mix салат 10 g Mozzarella kulki 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowany ryż biały 200 g ( <b>SELER</b> ) Sos Curry dietetyczny 80 ml ( <b>MLEKO</b> ) Salata lodowa z jogurtem i koperkiem 120 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Pasta twarogowa z pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,6 Energia [kcal] 2 077,1 Energia [kJ] 8 055,7 Białko ogółem [g] 108,1 białko zwierzęce [g] 48,2 białko roślinne [g] 25,8 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 267,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 1 788,4 Potas [mg] 2 785,2 Wapń [mg] 482 Fosfor [mg] 1 284 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 30,7

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-04-09 czwartek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Mix sałat 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa z chudą kielbasą - fasolowa 350 ml ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</b> ) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowana kasza gryczana 100 g Sałatka lodowa z jogurtem i koperkiem 120 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Pasta twarogowa z chrzanem 60 g ( <b>MLEKO, SO2</b> ) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,5 Energia [kcal] 2 273,9 Energia [kJ] 8 792,9 Białko ogółem [g] 144,4 białko zwierzęce [g] 45,6 białko roślinne [g] 50,2 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 323,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 2 323,1 Potas [mg] 4 546,5 Wapń [mg] 915,4 Fosfor [mg] 2 113,2 Błonnik pokarmowy [g] 57,8 suma cukrów prostych [g] 25,9	
	2026-04-10 piątek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kakao 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml ( <b>MLEKO, JAJA, SELER, PSZENICAP</b> ) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g ( <b>RYBY</b> ) Sos cytrynowo-ziołowy 30 ml Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Puree z gotowanego zielonego groszku z dodatkiem mięty 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Ogórek konserwowy 50 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 23,29 Energia [kcal] 2 354,3 Energia [kJ] 8 962,1 Białko ogółem [g] 126,9 białko zwierzęce [g] 80 białko roślinne [g] 24,4 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 265,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 241,3 Potas [mg] 4 425,8 Wapń [mg] 974,4 Fosfor [mg] 1 658,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 71,5
		UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kakao 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml ( <b>MLEKO, JAJA, SELER, PSZENICAP</b> ) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g ( <b>RYBY</b> ) Sos cytrynowo-ziołowy 30 ml Puree z gotowanego zielonego groszku z dodatkiem mięty 120 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,21 Energia [kcal] 2 485,4 Energia [kJ] 9 592,1 Białko ogółem [g] 131,5 białko zwierzęce [g] 77,4 białko roślinne [g] 29,4 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 292,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 092,1 Potas [mg] 4 362,4 Wapń [mg] 656,3 Fosfor [mg] 1 424,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 72,1
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kakao 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml ( <b>MLEKO, JAJA, SELER, PSZENICAP</b> ) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g ( <b>RYBY</b> ) Sos cytrynowo-ziołowy 30 ml Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Sałatka szwedzka 200 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Ogórek konserwowy 50 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Herbata 250 ml	Papryka czerwona 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 30,98 Energia [kcal] 2 236,9 Energia [kJ] 8 499,5 Białko ogółem [g] 121,9 białko zwierzęce [g] 55,5 białko roślinne [g] 26,1 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 282,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 3 202 Potas [mg] 4 309,4 Wapń [mg] 1 308,9 Fosfor [mg] 1 724 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 56	

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-11 sobota	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Poppowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Rukola 10 g Serek kanapkowy śmietankowy (Polmiek) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Gruszka konferencja 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml ( <b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ) Gotowana kasza pęczak 200 g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) Marchewka gotowana oprószana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Twaróg krajanka półtłusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 16,38 Energia [kcal] 1 939,2 Energia [kJ] 7 551,3 Białko ogółem [g] 99,4 białko zwierzęce [g] 38,3 białko roślinne [g] 27 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 268,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 876,1 Potas [mg] 2 703,9 Wapń [mg] 329,7 Fosfor [mg] 1 122,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 28,3
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Rukola 10 g Serek kanapkowy śmietankowy (Polmiek) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Jabłko GALA 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Rolada drobiowa duszona nadziewana szpinakiem 80 g Gotowana kasza jęczmienna 200 g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) Marchewka gotowana oprószana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, LUBIN, ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Twaróg krajanka półtłusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 16,2 Energia [kcal] 2 226,4 Energia [kJ] 8 234,5 Białko ogółem [g] 106,1 białko zwierzęce [g] 39 białko roślinne [g] 32 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 316,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 1 985,3 Potas [mg] 2 836,9 Wapń [mg] 319,1 Fosfor [mg] 1 071 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 61
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Rukola 10 g Serek kanapkowy śmietankowy (Polmiek) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Jabłko GALA 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml ( <b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ) Gotowana kasza pęczak 100 g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy, marchewki i papryki, skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Twaróg krajanka półtłusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 23,32 Energia [kcal] 1 887,4 Energia [kJ] 6 798,9 Białko ogółem [g] 111 białko zwierzęce [g] 38,2 białko roślinne [g] 24,4 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 242,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1 969,2 Potas [mg] 3 150,2 Wapń [mg] 676,6 Fosfor [mg] 1 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 57,2
2026-04-12 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Poppowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kielbaski wieprzowe 100 g ( <b>SOJA</b> ) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix sałat 10 g Pasta twarogowa z szpinakiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 60 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ZYTO, PSZENICAP</b> ) Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Cukier jednorporcjowy 5g 1 Rosół z makaronem krajanka 350 ml ( <b>JAJA, SELER, PSZENICAP</b> ) Bitka z szynki duszona w sosie własnym dietetycznym 80 g ( <b>PSZENICAP</b> ) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalefior, brokuły, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g ( <b>SOJA</b> ) Mozzarella kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,78 Energia [kcal] 2 225,3 Energia [kJ] 8 359,1 Białko ogółem [g] 106,6 białko zwierzęce [g] 74,6 białko roślinne [g] 24,2 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 265,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 455,9 Potas [mg] 4 038,5 Wapń [mg] 686,1 Fosfor [mg] 1 526,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 87,2

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	UCK LATWOSTRAWNA D02	Chleb baton pszenny 150 g ( <b>PSZENICA</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kielbaski drobiowe 100 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix салат 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JEZCMIEN, ZYTO, PSZENICAP</b> ) Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Cukier jednorporcjowy 5g 1 Rosół z makaronem krajanka 350 ml ( <b>JAJA, SELER, PSZENICAP</b> ) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalefior, brokuły, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb baton pszenny 150 g ( <b>PSZENICA</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g ( <b>SOJA</b> ) Mozzarella kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,25 Energia [kcal] 2 628,4 Energia [kJ] 10 002,8 Białko ogółem [g] 129,8 białko zwierzęce [g] 84,4 białko roślinne [g] 37,4 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 346,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 758 Potas [mg] 4 138,2 Wapń [mg] 717,4 Fosfor [mg] 1 634,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 90,9
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kielbaski wieprzowe 100 g ( <b>SOJA</b> ) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix салат 10 g Pasta twarogowa z szpinakiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JEZCMIEN, ZYTO, PSZENICAP</b> ) Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250	Cukier jednorporcjowy 5g 1 Rosół z makaronem krajanka 350 ml ( <b>JAJA, SELER, PSZENICAP</b> ) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem słonecznikowym 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g ( <b>SOJA</b> ) Mozzarella kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Ogórek zielony 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,55 Energia [kcal] 2 388,7 Energia [kJ] 9 102 Białko ogółem [g] 120,7 białko zwierzęce [g] 71,6 białko roślinne [g] 23,4 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 259,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 3 594,6 Potas [mg] 3 817,6 Wapń [mg] 1 005,2 Fosfor [mg] 1 743,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 61,8