

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-27 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorcujowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JEĆZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP) Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (MLEKO, SELER) Racuchy z jabłkiem smażone 300 g (MLEKO, JAJA, SEZAM, PSZENICAP) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcujowy 5g 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcujowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,24 Energia [kcal] 2 260,3 Energia [kJ] 8 243,7 Białko ogółem [g] 128,9 białko zwierzęce [g] 73,1 białko roślinne [g] 17,3 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 252,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 1 996,3 Potas [mg] 3 430,2 Wapń [mg] 952,4 Fosfor [mg] 1 559,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 suma cukrów prostych [g] 105,4
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorcujowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JEĆZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP) Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem Selerowa 350 ml (MLEKO, SELER) Knedle z owocami - gotowane 300 g (MLEKO, JAJA, PSZENICAP) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcujowy 5g 1 szt	Bułka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcujowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,8 Energia [kcal] 2 451,9 Energia [kJ] 9 038,8 Białko ogółem [g] 109,7 białko zwierzęce [g] 43,9 białko roślinne [g] 25,7 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 309,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 1 810,7 Potas [mg] 3 371,8 Wapń [mg] 581,6 Fosfor [mg] 1 069,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 88,9
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcujowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JEĆZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP) Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (MLEKO, SELER) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g Gotowany makaron razowy Al Dente 100 g (JAJA, ŻYTO, PSZENICAP) Surówka z marchewki i jabłka 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcujowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 23,49 Energia [kcal] 2 077,8 Energia [kJ] 7 440,8 Białko ogółem [g] 130,9 białko zwierzęce [g] 56,6 białko roślinne [g] 21,2 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 253,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1 988,8 Potas [mg] 3 743,2 Wapń [mg] 904,1 Fosfor [mg] 1 564,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 74,6

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-28 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorcporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Gruszka konferencja 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (MLEKO, RYBY) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy, marchewki i papryki, skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcporcjowy 5g 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,15 Energia [kcal] 1 920,3 Energia [kJ] 6 982 Białko ogółem [g] 90,6 białko zwierzęce [g] 29,5 białko roślinne [g] 22,4 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 241,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 1 894,3 Potas [mg] 3 180,7 Wapń [mg] 721,9 Fosfor [mg] 1 030,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 50,6
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorcporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (MLEKO, RYBY) Fasolka szparagowa 120 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcporcjowy 5g 1 szt	Bulka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,67 Energia [kcal] 2 088,8 Energia [kJ] 7 794,6 Białko ogółem [g] 100,9 białko zwierzęce [g] 30,6 białko roślinne [g] 29,2 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 272,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 867,7 Potas [mg] 3 383,4 Wapń [mg] 493,3 Fosfor [mg] 878,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 61,9
	UCK Z OGR. ŁĄT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (MLEKO, RYBY) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) 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 (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,55 Energia [kcal] 2 067,7 Energia [kJ] 7 649,5 Białko ogółem [g] 108,3 białko zwierzęce [g] 26,5 białko roślinne [g] 24,3 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 244 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 152,3 Potas [mg] 3 622,3 Wapń [mg] 1 141,3 Fosfor [mg] 1 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 suma cukrów prostych [g] 28,1

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-29 środa	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) 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, PSZENICAP) Banan 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) 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 jednorpcjowy 5g 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,43 Energia [kcal] 2 267 Energia [kJ] 8 925,2 Białko ogółem [g] 111,5 białko zwierzęce [g] 53,2 białko roślinne [g] 24,6 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 287 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 078,3 Potas [mg] 4 701,7 Wapń [mg] 578,3 Fosfor [mg] 1 483,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 59,6
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Rukola 10 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP) Banan 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa jarzy nowa 3-składnikowa a 350 ml (MLEKO, SELER) 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 jednorpcjowy 5g 1 szt	Bułka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 17,57 Energia [kcal] 2 371,8 Energia [kJ] 9 345 Białko ogółem [g] 116,8 białko zwierzęce [g] 55,8 białko roślinne [g] 26,9 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 310,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 960,9 Potas [mg] 4 017,9 Wapń [mg] 581,3 Fosfor [mg] 1 372,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 62,1
	UCK Z OGR. ŁĄT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) 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, PSZENICAP) Kiwi 2 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g Gotowana kasza gryczana 100 g Surówka mizeria z śmietaną i koperkiem 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ogórek zielony 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,22 Energia [kcal] 2 173,2 Energia [kJ] 8 417,1 Białko ogółem [g] 131,4 białko zwierzęce [g] 53 białko roślinne [g] 30,4 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 265,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 254,5 Potas [mg] 4 552,1 Wapń [mg] 986,9 Fosfor [mg] 1 872 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 32,2

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-30 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Ser żółty półtłusty (Mořiki) 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa z chudą kielbasą - grochowa 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Gotowana kasza gryczana 200 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarńia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,57 Energia [kcal] 2 655,3 Energia [kJ] 8 613,7 Białko ogółem [g] 146,7 białko zwierzęce [g] 36,3 białko roślinne [g] 51,5 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 356,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 747,7 Potas [mg] 3 739,4 Wapń [mg] 949,9 Fosfor [mg] 1 978,3 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 59,9
	UCK ŁA TWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarńia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Twarożek półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa z ziemniaczana 350 ml (MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Gotowana kasza jęczmienna 200 g (JĘCZMIEN) Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Marchewka gotowana oprószana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarńia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 15,97 Energia [kcal] 2 531,6 Energia [kJ] 8 167,7 Białko ogółem [g] 126,2 białko zwierzęce [g] 34,7 białko roślinne [g] 30,1 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 342,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 536,6 Potas [mg] 2 974,6 Wapń [mg] 573,3 Fosfor [mg] 1 123,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 64,7
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarńia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Ser żółty półtłusty (Mořiki) 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa z chudą kielbasą - grochowa 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) 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 (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 23,52 Energia [kcal] 2 534,5 Energia [kJ] 7 578,8 Białko ogółem [g] 149,6 białko zwierzęce [g] 35 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 289,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1 995,2 Potas [mg] 3 717,1 Wapń [mg] 1 248,5 Fosfor [mg] 1 698,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 suma cukrów prostych [g] 64,7

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-01 piątek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g (MLEKO) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Pomarańcza 200 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Śledź w sosie śmietanowo-jogurtowym z cebulką i jabłkiem 200 g (MLEKO, RYBY) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka skropiona olejem 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Twarożek półtusty z pomidorami suszonymi 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 24,16 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	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g (MLEKO) Roszponka 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Pomarańcza 200 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLEKO, SELER, PSZENICAP) Dorsz atlantycki pieczony 100 g (RYBY) Sos cytrynowy 100 ml (MLEKO) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Szpinak na ciepło 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Serek do chleba zielony (Włoszczowa) 50 g (MLEKO) Twarożek półtusty z pomidorami suszonymi 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,22 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. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g (MLEKO) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Pomarańcza 200 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Śledź w sosie śmietanowo-jogurtowym z cebulką i jabłkiem 200 g (MLEKO, RYBY) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka skropiona olejem 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Ser żółty półtusty (Mońki) 50 g (MLEKO) Twarożek półtusty z pomidorami suszonymi 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Papryka zielona 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 30,08 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

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-02 sobota	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 100 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) ziemniaki duszone z kapustą kiszoną 200 g Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuły, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Serek kanapkowy śmietankowy (Polmlek) 60 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,18 Energia [kcal] 1 948,4 Energia [kJ] 6 719,7 Białko ogółem [g] 99,1 białko zwierzęce [g] 52,6 białko roślinne [g] 22,7 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 253,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 607,8 Potas [mg] 4 100,2 Wapń [mg] 619,8 Fosfor [mg] 1 298,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 100,5
	UCK ŁĄTWOŚTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Roladka drobiowa duszona nadziewana szpinakiem 80 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuły, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Serek kanapkowy śmietankowy (Polmlek) 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 17,97 Energia [kcal] 2 093,3 Energia [kJ] 7 310,6 Białko ogółem [g] 103,1 białko zwierzęce [g] 51,8 białko roślinne [g] 26,9 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 284,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 1 647,1 Potas [mg] 3 962,9 Wapń [mg] 667 Fosfor [mg] 1 154,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 104,2
	UCK Z OGR. ŁĄT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 100 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) 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 (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Serek kanapkowy śmietankowy (Polmlek) 60 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,41 Energia [kcal] 2 177,5 Energia [kJ] 7 652,6 Białko ogółem [g] 114,2 białko zwierzęce [g] 50,6 białko roślinne [g] 20,2 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 263,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 1 911,3 Potas [mg] 4 307,1 Wapń [mg] 981,3 Fosfor [mg] 1 550,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 suma cukrów prostych [g] 77,8

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-03 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kielbasa biała z chrzanem 140 g (S02, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g (MLEKO, JAJA, SELER) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mix салат 10 g Herbata 250 ml Mandarynka 150 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, PSZENICAP) Rolada wieprzowa faszerowana (musztarda, kielbasa, ogórek) 120 g (JAJA, GORCZYCA, SELER) Sos pieczeniowy dietetyczny 100 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Kluski śląskie 200 g Kapusta czerwona duszona 120 g (PSZENICAP) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Ciasto semik 100 g (MLEKO, JAJA, O. ZIEMNE, PSZENICAP) Cukier jednorpcjowy 5g 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Wartość netto [zł] 20,94 Energia [kcal] 3 012,6 Energia [kJ] 11 962,7 Białko ogółem [g] 140,4 białko zwierzęce [g] 85,3 białko roślinne [g] 30,2 Tłuszcz [g] 140 Węglowodany ogółem [g] 316,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Sód [mg] 2 492 Potas [mg] 3 980,6 Wapń [mg] 465,1 Fosfor [mg] 1 641,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 61,4
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kielbasa biała z ketchupem 140 g (GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g (MLEKO, JAJA, SELER) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 10 g Herbata 250 ml Banan 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, PSZENICAP) 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 semik 100 g (MLEKO, JAJA, O. ZIEMNE, PSZENICAP) Cukier jednorpcjowy 5g 1 szt	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Kompot krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Wartość netto [zł] 21,43 Energia [kcal] 3 594,5 Energia [kJ] 14 361,5 Białko ogółem [g] 153,5 białko zwierzęce [g] 87,7 białko roślinne [g] 39,6 Tłuszcz [g] 152,5 Węglowodany ogółem [g] 410 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,4 Sód [mg] 2 817,9 Potas [mg] 4 181,6 Wapń [mg] 385,5 Fosfor [mg] 1 578,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 82,6
	UCK Z OGR. ŁĄT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kielbasa biała z chrzanem 140 g (S02, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g (MLEKO, JAJA, SELER) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mix салат 10 g Herbata 250 ml Mandarynka 150 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, PSZENICAP) Rolada wieprzowa faszerowana (musztarda, kielbasa, ogórek) 120 g (JAJA, GORCZYCA, SELER) Sos pieczeniowy dietetyczny 100 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Ciasto semik 100 g (MLEKO, JAJA, O. ZIEMNE, PSZENICAP)	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Wartość netto [zł] 25,43 Energia [kcal] 3 232,1 Energia [kJ] 12 859,8 Białko ogółem [g] 162,1 białko zwierzęce [g] 84,7 białko roślinne [g] 41,3 Tłuszcz [g] 141,4 Węglowodany ogółem [g] 357,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8 Sód [mg] 2 732,1 Potas [mg] 4 226,6 Wapń [mg] 787,7 Fosfor [mg] 2 414,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 suma cukrów prostych [g] 61,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-04 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szyńka krusza z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mix sałat 10 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP)	Zupa z mięsem - barszcz ukraiński z białą fasolą 350 ml (MLEKO, SELER) Makaron duszony z warzywami, pieczarkami i ciecierzycą 300 g (SO2, JAJA, PSZENICAP) Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 506,5 Białko ogółem [g] 124 białko zwierzęce [g] 47,2 białko roślinne [g] 45,4 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 366 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 1 801,8 Potas [mg] 4 157 Wapń [mg] 1 034,5 Fosfor [mg] 1 611,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 106,5 Woda [g] 1 185,8 Popiół [g] 15,3
	UCK ŁAWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szyńka krusza z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mix sałat 10 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP)	Zupa z mięsem - Barszcz czerwony 350 ml (MLEKO, SELER) Makaron duszony z warzywami 300 g (JAJA, PSZENICAP) Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 474,9 Białko ogółem [g] 116,1 białko zwierzęce [g] 42,6 białko roślinne [g] 39,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 361,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 634,5 Potas [mg] 3 471,9 Wapń [mg] 630,1 Fosfor [mg] 1 140,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 105,7 Woda [g] 1 087 Popiół [g] 10,6

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-04 poniedziałek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	<p>Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO)</p> <p>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)</p> <p>Wędlina - Szyńska krusza z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO)</p> <p>Papryka czerwona 50 g</p> <p>Jabłko JONAGOLD 1 szt</p> <p>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP)</p>	<p>Zupa z mięsem - barszcz ukraiński z białą fasolą 350 ml (MLEKO, SELER)</p> <p>Gotowany makaron razowy Al Dente 100 g (JAJA, ŻYTO, PSZENICAP)</p> <p>Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g</p> <p>Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 200 g</p> <p>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml</p>	<p>Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO)</p> <p>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt</p> <p>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g</p> <p>Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO)</p> <p>Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pomidorki koktajlowe 50 g</p> <p>Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Energia [kcal] 2303,8</p> <p>Białko ogółem [g] 139,8</p> <p>białko zwierzęce [g] 62,4</p> <p>białko roślinne [g] 27,3</p> <p>Tłuszcz [g] 81,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 276,1</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3</p> <p>Sód [mg] 2135,7</p> <p>Potas [mg] 4200,6</p> <p>Wapń [mg] 1309,5</p> <p>Fosfor [mg] 1829,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 48,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 78,9</p> <p>Woda [g] 1100,4</p> <p>Popiół [g] 14,6</p>
2026-05-05 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01	<p>Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO)</p> <p>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)</p> <p>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER)</p> <p>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA)</p> <p>Pomidorki koktajlowe 50 g</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Pomarańcza 250 g</p> <p>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER)</p> <p>Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (MLEKO, RYBY)</p> <p>Gotowany ryż biały 200 g</p> <p>Salatka z marynowanych warzyw 120 g (S02, SELER)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250 ml</p> <p>Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt</p>	<p>Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO)</p> <p>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt</p> <p>Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g</p> <p>Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO)</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Energia [kcal] 1964,5</p> <p>Białko ogółem [g] 89,2</p> <p>białko zwierzęce [g] 18</p> <p>białko roślinne [g] 21,8</p> <p>Tłuszcz [g] 70,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 256,2</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7</p> <p>Sód [mg] 1856,4</p> <p>Potas [mg] 2048,1</p> <p>Wapń [mg] 297</p> <p>Fosfor [mg] 792,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 20,8</p> <p>Woda [g] 632,3</p> <p>Popiół [g] 7,9</p>

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-05 wtorek	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (MLEKO, RYBY) Gotowany ryż biały 200 g Brokuły gotowane 120 g Kompot z rabarbaru 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2243,5 Białko ogółem [g] 97,4 białko zwierzęce [g] 18,3 białko roślinne [g] 29,5 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 286 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1966,7 Potas [mg] 2398,3 Wapń [mg] 341,7 Fosfor [mg] 749,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 22,8 Woda [g] 689,6 Popiół [g] 8,4
	UCK Z OGR. ŁĄT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (MLEKO, RYBY) Gotowany ryż brązowy 100 g Sałatka z marynowanych warzyw 120 g (S02, SELER) Kompot z rabarbaru 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1908 Białko ogółem [g] 102,5 białko zwierzęce [g] 17,9 białko roślinne [g] 21,2 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 238,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1981,1 Potas [mg] 2553,2 Wapń [mg] 647,5 Fosfor [mg] 1103,9 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 17 Woda [g] 643,6 Popiół [g] 8,9

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-06 środa	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoje 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpot) 40 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka zielona 50 g Rukola 10 g Banan 1 szt Syr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP)	Zupa jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, O. ZIEMNE, SEZAM, PSZENICAP) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Świeża surówka z pora, jabłka i marchwi w sosie jogurtowym z dodatkiem oleju 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoje 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoje 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2204,2 Białko ogółem [g] 108,2 białko zwierzęce [g] 54,6 białko roślinne [g] 25,2 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 291,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 1721,9 Potas [mg] 4231 Wapń [mg] 909,9 Fosfor [mg] 1423,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 82,6 Woda [g] 1190,6 Popiół [g] 15,5
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorcjoje 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpot) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Banan 1 szt Syr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP)	Zupa jarzy nowa 3-składnikowa 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (PSZENICAP) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Buraki gotowane oprószone 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoje 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcjoje 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Serek kanapkowy z ziołami (Polmlek) 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2454,2 Białko ogółem [g] 111 białko zwierzęce [g] 52,3 białko roślinne [g] 27,4 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 320,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1580,8 Potas [mg] 4081,2 Wapń [mg] 564,9 Fosfor [mg] 1057,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 88,5 Woda [g] 1029,5 Popiół [g] 12,1

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-06 środa	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Salatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka zielona 50 g Rukola 10 g Jabłko GALA 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP)	Zupa jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (PSZENICAP) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Świeża surówka z pora, jabłka i marchwi w sosie jogurtowym z dodatkiem oleju 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabeti c FSMP Diabeti c 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2158,2 Białko ogółem [g] 123,9 białko zwierzęce [g] 52,3 białko roślinne [g] 24,7 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 245,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2029,6 Potas [mg] 4123,9 Wapń [mg] 1289,7 Fosfor [mg] 1688,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 suma cukrów prostych [g] 71,2 Woda [g] 1259,1 Popiół [g] 15,5
2026-05-07 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix salat 10 g Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z chudą kiełbasą 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym i cebulką 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot z rabarbaru 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Serek kanapkowy śmietankowy (Polmlek) 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2075,4 Białko ogółem [g] 96,5 białko zwierzęce [g] 42,5 białko roślinne [g] 29,8 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 281,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2036,9 Potas [mg] 3610,1 Wapń [mg] 559,6 Fosfor [mg] 1327,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 17,9 Woda [g] 918,9 Popiół [g] 12,3

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-07 czwartek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 40 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 10 g Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (JĘCZMIEN, SELER) Rolada drobiowa duszona nadziewana szpinakiem 80 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Fasolka szparagowa 120 g Kompot z rabarbaru 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Serek kanapkowy śmietankowy (Polmlek) 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2113,8 Białko ogółem [g] 98,1 białko zwierzęce [g] 44,6 białko roślinne [g] 28,9 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 282 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 1714,6 Potas [mg] 3940,4 Wapń [mg] 399,3 Fosfor [mg] 1266,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 17,8 Woda [g] 933,5 Popiół [g] 11,3
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 10 g Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z chudą kiełbasą 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza gryczana 100 g Surówka z kapusty czerwonej i marchwi 200 g Kompot z rabarbaru 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Serek kanapkowy śmietankowy (Polmlek) 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2145 Białko ogółem [g] 118,5 białko zwierzęce [g] 41,8 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 308,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 2204 Potas [mg] 3652,7 Wapń [mg] 959,5 Fosfor [mg] 1647,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 12,2 Woda [g] 824,5 Popiół [g] 13

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-08 piątek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędłina - Py zdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki z ziolami w oleju 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Gruszka 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Filet z dorsza pieczony z ziolami i cytryną 100 g (RYBY) Sos koperkowo-pomidorowy 40 ml (MLEKO, SELER, PSZENICAP) Surówka colesław 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 870,5 Białko ogółem [g] 113 białko zwierzęce [g] 55,4 białko roślinne [g] 24,7 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 255,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 569,9 Potas [mg] 4 383,1 Wapń [mg] 759,8 Fosfor [mg] 1 355,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 70 Woda [g] 1 386 Popiół [g] 15,5
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędłina - Py zdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki z ziolami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Filet z dorsza pieczony z ziolami i cytryną 100 g (RYBY) Sos koperkowo-pomidorowy 40 ml (MLEKO, SELER, PSZENICAP) Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędłina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 082,5 Białko ogółem [g] 118,2 białko zwierzęce [g] 54,8 białko roślinne [g] 29,3 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 274,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 655,5 Potas [mg] 4 320,4 Wapń [mg] 653,2 Fosfor [mg] 1 209 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 96,6 Woda [g] 1 280,3 Popiół [g] 14,2

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-08 piątek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorcujowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyrowocowy 150g (Piątnica) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Sos koperkowo-pomidorowy 40 ml (MLEKO, SELER, PSZENICAP) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka coleslaw 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorcujowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtusty 60 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2003,7 Białko ogółem [g] 125,9 białko zwierzęce [g] 56,9 białko roślinne [g] 23,5 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 245,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1846,2 Potas [mg] 4272,5 Wapń [mg] 1085,2 Fosfor [mg] 1607,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 71,4 Woda [g] 1266,7 Popiół [g] 15,1
2026-05-09 sobota	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorcujowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Banan 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udka z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza pęczak 200 g (JĘCZMIEN) Mizéria z jogurtem naturalnym i koperkiem 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcujowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorcujowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2446,9 Białko ogółem [g] 118,1 białko zwierzęce [g] 26,3 białko roślinne [g] 25,6 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 308,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 2267,7 Potas [mg] 2907,9 Wapń [mg] 593,5 Fosfor [mg] 1208 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 43,2 Woda [g] 642,6 Popiół [g] 11,8

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-09 sobota	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Banan 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Gotowana kasza jęczmienna 200 g (JĘCZMIEN) Szpinak gotowany z dodatkiem czosnku 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 586,4 Białko ogółem [g] 123,3 białko zwierzęce [g] 23,6 białko roślinne [g] 31,5 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 338,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 905,1 Potas [mg] 2 830,7 Wapń [mg] 312,6 Fosfor [mg] 905,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 42,1 Woda [g] 584,2 Popiół [g] 9,4
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza pęczak 200 g (JĘCZMIEN) Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Papryka czerwona 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 430,4 Białko ogółem [g] 130,5 białko zwierzęce [g] 26,8 białko roślinne [g] 27,7 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 298,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 2 291,4 Potas [mg] 3 142,7 Wapń [mg] 1 040,6 Fosfor [mg] 1 433,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 29,9 Woda [g] 880,3 Popiół [g] 12,6

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-10 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Masło jednorcziejowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kiełbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix sałat 10 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Papryka czerwona 50 g Mandarynka 150 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, PSZENICAP) Bitka z szynki duszona w sosie własnym dietetycznym 80 g (PSZENICAP) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Kapusta z grochem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcziejowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorcziejowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastow ska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Serek kanapkowy śmietankowy (Polmlek) 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 694,3 Białko ogółem [g] 137,3 białko zwierzęce [g] 77,7 białko roślinne [g] 42,8 Tłuszcz [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 319,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 909,8 Potas [mg] 4 541,8 Wapń [mg] 484,3 Fosfor [mg] 1 691,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 77,7 Woda [g] 1 126,2 Popiół [g] 19,7
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Masło jednorcziejowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kiełbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix sałat 10 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mandarynka 150 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, PSZENICAP) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Marchewka gotowana oprószana 120 g (PSZENICAP) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcziejowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Margaryna jednorcziejowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastow ska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Serek kanapkowy śmietankowy (Polmlek) 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 582,7 Białko ogółem [g] 127 białko zwierzęce [g] 72,4 białko roślinne [g] 36,2 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 331,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 697,6 Potas [mg] 3 997,2 Wapń [mg] 400,6 Fosfor [mg] 1 373,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 77 Woda [g] 902,1 Popiół [g] 14,4

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-10 niedziela	UCKZ OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kiełbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix салат 10 g Pasta twarogowa z chrzaniem 60 g (MLEKO, S02) Papryka czerwona 50 g Mandarynka 150 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, PSZENICAP) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) 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 (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Serek kanapkowy śmietankowy (Polmlek) 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 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] 2206,6 Białko ogółem [g] 135,8 białko zwierzęce [g] 75 białko roślinne [g] 25,9 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 237,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2466,1 Potas [mg] 3966,2 Wapń [mg] 789,9 Fosfor [mg] 1750,9 Blonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 46,7 Woda [g] 1024,4 Popiół [g] 15,5