

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa z mięsem - barszcz ukraiński z białą fasolą 350 ml (MLEKO, SELER) Makaron duszony z warzywami, pieczarkami i ciecierzycą 300 g (GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, OWIES, SOJA) Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 252 Energia [kJ] 8 221,8 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 323,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 877,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 102,5
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa z mięsem - Barszcz czerwony 350 ml (MLEKO, SELER) Makaron duszony z warzywami 300 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 092,4 Energia [kJ] 7 645,1 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 318,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 1 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 105,1
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorporcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka krucha z pieca (Jan Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr naturalny 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa z mięsem - barszcz ukraiński z białą fasolą 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowany makaron razowy Al Dente 100 g (GLUTEN, JAJA) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 225,9 Energia [kJ] 8 153,2 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 262 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 3 400,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 75,2
2026-03-17 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy. 200g 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Gotowany ryż biały 200 g (SELER) Brokuły gotowane 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 10g 1 szt Wędlina - Pyszdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Ciastko Brownie (Frank&Oli) 50g 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 743,7 Energia [kJ] 7 004,6 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 229,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 236,2 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 43,8

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-03-17 wtorek	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Roszponka 10g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50g Herbata 250 ml Pomarańcza 250g Deser mleczno-ryżowy. 200g 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100g (RYBY) Gotowany ryż biały 200g (SELER) Brokuły gotowane 120g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5g	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40g Pomidorki koktajlowe cherry 50g Herbata 250 ml	Ciastko Brownie (Frank&Oli) 50g 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 834,8 Energia [kJ] 7 392,7 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 243,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 366 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 45,8
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej 100g Masło jednorporcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Roszponka 10g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50g Herbata 250 ml Pomarańcza 250g Deser mleczno-ryżowy naturalny 220g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100g (RYBY) Gotowany ryż brązowy 100g Sałatka z marynowanych warzyw 120g (S02, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100g Margaryna jednorporcjowa 10g 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40g Ogórek zielony 50g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 836,7 Energia [kJ] 7 336,8 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 230,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 710,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 23,6
	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni UCK 65g (GLUTEN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40g Rukola 10g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60g (RYBY) Papryka zielona 50g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ZYTO) Banan 1 szt Skyr 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa jarzynowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, OWIES) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80g Gotowane kluski śląskie z dziurką 200g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JĘCZMIEN) Świeża surówka z pora, jabłka i marchwi w sosie jogurtowym z dodatkiem oleju 120g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5g	Chleb razowy z mąki żytniej 100g Margaryna jednorporcjowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Ser żółty półtłusty 40g (MLEKO) Rzodkiewka 50g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 952,3 Energia [kJ] 7 474 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 252,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 409,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 77,7
2026-03-18 środa	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40g Rukola 10g Twaróg krajanka 40g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ZYTO) Banan 1 szt Skyr 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa jarzynowa 3-składnikowa 350 ml (MLEKO) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80g (GLUTEN, PSZENICA) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200g (MLEKO, GORYCZYCA, JAJA, JĘCZMIEN) Buraki gotowane oprószane 120g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5g	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 927,2 Energia [kJ] 7 505,8 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 268,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 358,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 84,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-03-18 środa	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednoporcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Salatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka zielona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Jabłko GALA 1 szt Skyr naturalny 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa jarzynowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, OWIES) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Puree z gotowanych 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 100 g Margaryna jednoporcjowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 124,2 Energia [kJ] 7 622,9 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 239,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 1 910,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 70,3	
	2026-03-19 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyszdra szynkowa (nikpol) 40 g Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy. 200g 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Herbata 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z chudą kielbasą 350 ml (BIĄŁKO JAJ, MLEKO, GORYCZYCA, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Kapusta czerwona gotowana skropiona olejem 120 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednoporcjowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe (Frank&Oli) 50g 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 940,7 Energia [kJ] 5 772,6 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 236,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 40,5
		UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska 40 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyszdra szynkowa (nikpol) 40 g Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy. 200g 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Herbata 250 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (JEĆZMIEN) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Fasolka szparagowa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe (Frank&Oli) 50g 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 996 Energia [kJ] 6 311,6 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 224,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1 114,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 42

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-03-19 czwartek	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorporcyjne 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyszdra szynkowa (nikpol) 40 g Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 220g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z chudą kielbasą 350 ml (BIALKO JAJ, MLEKO, GORYCZYCA, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza gryczana 100 g Kapusta czerwona gotowana skropiona olejem 200 g (MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, PSZENICA, SOJA, ŻYTO, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcyjowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 199,7 Energia [kJ] 6 988,6 Białko ogółem [g] 140,9 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 283,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8 Sód [mg] 1 873,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 18,3	
	2026-03-20 piątek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni UCK 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcyjne 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORYCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g Papryka żółta 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Gruszka 1 szt Skyr 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g Sos cytrynowo-ziolowy 40 ml Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcyjowa 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 690,7 Energia [kJ] 6 444,4 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 211,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 906,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 68,1
		UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcyjne 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORYCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g Sos cytrynowo-ziolowy 40 ml Marchewka gotowana oprószana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcyjowa 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 732,1 Energia [kJ] 6 094,7 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 226,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 892,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 96,7
2026-03-20 piątek	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorporcyjne 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORYCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g Papryka żółta 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr naturalny 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g Sos cytrynowo-ziolowy 40 ml Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki skropiona olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcyjowa 10g 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 141,6 Energia [kJ] 7 946 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 237,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 2 536,7 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 73,8	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-21 sobota	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb razowy z mąki żytniej 100g Masło jednorporcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40g Rukola 10g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50g Herbata 250 ml Banan 1 szt Deser mleczno-ryżowy. 200g 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza pęczak 200g Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 120g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5g	Chleb razowy z mąki żytniej 100g Margaryna jednorporcjowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty 40g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50g Herbata 250 ml	Ciastko Jaglane (Frank&Oli) 50g 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 998,6 Energia [kJ] 8 139,4 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 305,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 3 190,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 52,9
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska 50g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40g Rukola 10g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50g Herbata 250 ml Banan 1 szt Deser mleczno-ryżowy. 200g 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Rolada drobiowa duszona nadziewana szpinakiem 80g Gotowana kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) Szpinak gotowany z dodatkiem czosnku 120g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5g	Bułka wrocławska 50g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Mozzarella mini kulki 40g Pomidorki koktajlowe cherry 50g Herbata 250 ml	Ciastko Jaglane (Frank&Oli) 50g 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 903,8 Energia [kJ] 7 757,3 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 285,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 359,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 53,2
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej 100g Masło jednorporcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40g Rukola 10g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe cherry 50g Herbata 250 ml Pomarańcza 250g Deser mleczno-ryżowy naturalny 220g 1 szt	Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza pęczak 200g Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 200g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100g Margaryna jednorporcjowa 10g 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty 40g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50g Herbata 250 ml	Papryka czerwona 50g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 1 966,5 Energia [kJ] 7 995 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 285,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 3 381,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 25,7
2026-03-22 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb baton pszenny 150g (PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g 1 szt (MLEKO) Kiełbaski drobiowe 100g (GORYCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g 1 szt Salata Mix 10g Pasta twarogowa z chrzanem 60g (MLEKO, SO2) Papryka czerwona 50g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Mandarynka 150g Skyr 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Bitka z szynki duszona w sosie własnym dietetycznym 80g (GLUTEN, PSZENICA) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200g (MLEKO) Kapusta z grochem 200g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5g	Chleb razowy z mąki żytniej 100g Margaryna jednorporcjowa 10g 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40g (SOJA) Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60g Pomidorki koktajlowe cherry 50g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 785,7 Energia [kJ] 10 900,5 Białko ogółem [g] 135,9 Tłuszcz [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 349,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 3 773,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 90,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-22 niedziela	UCK LATWOSTRAWNA D02	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Masło jednorporcyjne 10g 1 szt (MLEKO) Kielbaski drobiowe 100 g (GORYCZYCA , SELER) Ketchup jednorazowy 15g 1 szt Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Mandarynka 150 g Skyr 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalanchoja, brokuły, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5 g	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Margaryna jednorporcyjowa 10g 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g 1 szt Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 622,1 Energia [kJ] 10 230,1 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 355,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 3 569,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 90,3
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorporcyjne 10g 1 szt (MLEKO) Kielbaski drobiowe 100 g (GORYCZYCA , SELER) Ketchup jednorazowy 15g 1 szt Salata Mix 10 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Mandarynka 150 g Skyr naturalny 150g 1 szt (MLEKO)	Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree z gotowanych 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 100 g Margaryna jednorporcyjowa 10g 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Serek Kanapkowy Śmietankowy naturalny 60 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml	Ogórek zielony 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 325,1 Energia [kJ] 9 094 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 264,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 3 263,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 57,4