

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-13 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Pppowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekoviła) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha 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 (Mlekoviła) 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 (S02, JAJA, PSZENICAP) Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 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	Wartość netto [zł] 18,1 Energia [kcal] 2 506,5 Energia [kJ] 9 279,2 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
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekoviła) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha 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 (Mlekoviła) 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 jednorporcjowy 5g 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 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	Wartość netto [zł] 16,68 Energia [kcal] 2 474,9 Energia [kJ] 9 237,4 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
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekoviła) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha 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 (Mlekoviła) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP)	Zupa z mięsem - barszcz ukraiński z białą fasolą 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowany makaron razowy Al Dente 100 g (JAJA, ŻYTO, PSZENICAP) 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 (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 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	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,49 Energia [kcal] 2 303,8 Energia [kJ] 8 398,2 Białko ogółem [g] 139,8 białko zwierzęce [g] 62,4 białko roślinne [g] 27,3 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 276,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 135,7 Potas [mg] 4 200,6 Wapń [mg] 1 309,5 Fosfor [mg] 1 829,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 suma cukrów prostych [g] 78,9
	2026-04-14 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Pppowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekoviła) 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	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łosia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (MLEKO, RYBY) Gotowany ryż biały 200 g (SELER) Sałatka z marynowanych warzyw 120 g (S02, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 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	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-14 wtorek	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Rozsponka 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	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 (SELER) Brokuły gotowane 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyszdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 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] 21,23 Energia [kcal] 2 210,4 Energia [kJ] 8 370,7 Białko ogółem [g] 94,8 białko zwierzęce [g] 18,3 białko roślinne [g] 29,4 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 293 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1 958 Potas [mg] 2 363 Wapń [mg] 300,9 Fosfor [mg] 735,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 32,2
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Rozsponka 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	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 jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyszdra 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 diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,91 Energia [kcal] 1 919,3 Energia [kJ] 7 085,4 Białko ogółem [g] 99,7 białko zwierzęce [g] 17,9 białko roślinne [g] 21,1 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 245 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 972 Potas [mg] 2 517,9 Wapń [mg] 606,6 Fosfor [mg] 1 089,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 26,3
2026-04-15 środa	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka zielona 50 g Rukola 10 g Banan 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ZYTO, PSZENICAP)	Zupa jarzynowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g 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 jednorporcjowy 5g 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 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	Wartość netto [zł] 17,97 Energia [kcal] 2 159,8 Energia [kJ] 8 333,3 Białko ogółem [g] 107,4 białko zwierzęce [g] 54,2 białko roślinne [g] 24,7 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 284,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 718,6 Potas [mg] 4 109,1 Wapń [mg] 906,9 Fosfor [mg] 1 413,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 78,9
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 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 Banan 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ZYTO, PSZENICAP)	Zupa jarzynowa 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 jednorporcjowy 5g 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 16,59 Energia [kcal] 2 252,8 Energia [kJ] 8 860,4 Białko ogółem [g] 109,5 białko zwierzęce [g] 51 białko roślinne [g] 27,1 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 312,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 637 Potas [mg] 4 016,2 Wapń [mg] 549,1 Fosfor [mg] 1 132,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 85,2

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-15 środa	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 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 Jabłko GALA 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ZYTO, PSZENICAP)	Zupa jarzynowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (PSZENICAP) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Świeża surówka z pora, jabłki 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 jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtłusty (Moński) 40 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	Wartość netto [zł] 25,14 Energia [kcal] 2 156,6 Energia [kJ] 7 675,5 Białko ogółem [g] 123,9 białko zwierzęce [g] 52,7 białko roślinne [g] 24,1 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 243 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 031,2 Potas [mg] 4 064,1 Wapń [mg] 1 305,2 Fosfor [mg] 1 690,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 suma cukrów prostych [g] 71,3
	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Pppowicka) 65 g (GLUTEN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Mix салат 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z chudą kielbasą 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym i cebulką 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 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	Wartość netto [zł] 18,53 Energia [kcal] 2 380,4 Energia [kJ] 6 998,3 Białko ogółem [g] 121,2 białko zwierzęce [g] 30,6 białko roślinne [g] 28,5 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 281,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 029,2 Potas [mg] 3 170,2 Wapń [mg] 548,6 Fosfor [mg] 1 152,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 28,4
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 40 g (GLUTEN, LUBIN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Mix салат 10 g Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 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) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Fasolka szparagowa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 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	Wartość netto [zł] 17,22 Energia [kcal] 2 463,5 Energia [kJ] 7 637,7 Białko ogółem [g] 122,2 białko zwierzęce [g] 32,3 białko roślinne [g] 27,4 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 281,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 1 701,6 Potas [mg] 3 482,5 Wapń [mg] 371,5 Fosfor [mg] 1 101,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 28,3
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Mix салат 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z chudą kielbasą 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza gryczana 100 g Surówka z kapusty czerwonej i marchwi 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 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	Wartość netto [zł] 25,52 Energia [kcal] 2 460,8 Energia [kJ] 7 456,2 Białko ogółem [g] 143,1 białko zwierzęce [g] 29 białko roślinne [g] 36,6 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 314,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 2 186,2 Potas [mg] 3 352,7 Wapń [mg] 915,7 Fosfor [mg] 1 469,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 21,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-17 piątek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki z ziołami 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 ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Sos koperkowo-pomidorowy 40 ml (MLEKO, SELER, PSZENICAP) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - 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	Wartość netto [zł] 23,72 Energia [kcal] 1 934,5 Energia [kJ] 7 455,7 Białko ogółem [g] 111,6 białko zwierzęce [g] 55,3 białko roślinne [g] 23 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 248,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 755,3 Potas [mg] 4 187 Wapń [mg] 277,7 Fosfor [mg] 1 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 70,5
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki z ziołami 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 ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Sos koperkowo-pomidorowy 40 ml (MLEKO, SELER, PSZENICAP) Marchewka gotowana oprószana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 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	Wartość netto [zł] 23,17 Energia [kcal] 2 069,4 Energia [kJ] 7 496,7 Białko ogółem [g] 117,1 białko zwierzęce [g] 55,7 białko roślinne [g] 27,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 270,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 706,1 Potas [mg] 4 102,9 Wapń [mg] 684 Fosfor [mg] 1 193 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 100,7
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr owocowy 150g (Piątka) 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 z kapusty kiszzonej i marchewki skropiona olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 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 diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 32,03 Energia [kcal] 2 163,9 Energia [kJ] 7 964,3 Białko ogółem [g] 125,3 białko zwierzęce [g] 56,3 białko roślinne [g] 22,8 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 249,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 184,2 Potas [mg] 4 356,4 Wapń [mg] 1 067,6 Fosfor [mg] 1 589,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 74,7
2026-04-18 sobota	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra 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) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza pęczak 200 g (JĘCZMIEN) Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty (Moński) 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	Wartość netto [zł] 18,55 Energia [kcal] 2 131,3 Energia [kJ] 8 024,7 Białko ogółem [g] 93,7 białko zwierzęce [g] 39,2 białko roślinne [g] 25,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 301,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 2 300,8 Potas [mg] 3 042,5 Wapń [mg] 595,5 Fosfor [mg] 1 358,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 39,9

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-18 sobota	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra 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) Rolada drobiowa duszona nadziewana szpinakiem 80 g Gotowana kasza jęczmienna 200 g (JĘCZMIEN) Szpinak gotowany z dodatkiem czosnku 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 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	Wartość netto [zł] 16,62 Energia [kcal] 2 250,7 Energia [kJ] 8 618,2 Białko ogółem [g] 99,6 białko zwierzęce [g] 36,8 białko roślinne [g] 31,8 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 332,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 943,7 Potas [mg] 2 995 Wapń [mg] 331,8 Fosfor [mg] 1 053,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 38,9
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra 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) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 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 (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 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 diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,09 Energia [kcal] 2 143,4 Energia [kJ] 8 058,2 Białko ogółem [g] 106,4 białko zwierzęce [g] 39,6 białko roślinne [g] 27,9 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 298,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 2 324,8 Potas [mg] 3 395,8 Wapń [mg] 1 044,4 Fosfor [mg] 1 590,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 29,9
2026-04-19 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix salat 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	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, PSZENICAP) Bitka z szynki duszona w sosie własnym dietetycznym 80 g (PSZENICAP) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Kapusta z grochem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 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	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,98 Energia [kcal] 2 683,5 Energia [kJ] 10 460,4 Białko ogółem [g] 137,4 białko zwierzęce [g] 78,7 białko roślinne [g] 42 Tłuszcz [g] 111,8 Węglowodany ogółem [g] 313,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 919,9 Potas [mg] 4 401,9 Wapń [mg] 517,1 Fosfor [mg] 1 693,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 78,9
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix salat 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	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, PSZENICAP) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalefior, brokuły, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1 szt	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 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	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,18 Energia [kcal] 2 555,1 Energia [kJ] 9 935,1 Białko ogółem [g] 128,4 białko zwierzęce [g] 73,4 białko roślinne [g] 37,4 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 320,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 663,5 Potas [mg] 3 804,2 Wapń [mg] 427 Fosfor [mg] 1 380,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 78,3
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix salat 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	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, PSZENICAP) 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 (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 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 diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,93 Energia [kcal] 2 208,2 Energia [kJ] 8 516,6 Białko ogółem [g] 135,8 białko zwierzęce [g] 75,5 białko roślinne [g] 25 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 235,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 464,6 Potas [mg] 3 915,2 Wapń [mg] 804,8 Fosfor [mg] 1 753,6 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 46,3

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-20 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ZYTO) Masło jednorcporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Mix салат 10 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JECZMIEN, ZYTO, PSZENICAP)	Zupa z mięsem Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (SELER) Kluski leniwe z twarogiem masłem i cukrem 300 g (MLEKO, JAJA, PSZENICAP) Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorcporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,55 Energia [kcal] 2 475,5 Energia [kJ] 8 843,9 Białko ogółem [g] 120,4 białko zwierzęce [g] 58,8 białko roślinne [g] 17,6 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 311,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 1 984,6 Potas [mg] 3 190 Wapń [mg] 941,3 Fosfor [mg] 1 318 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 109,5
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ZYTO) Masło jednorcporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mix салат 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JECZMIEN, ZYTO, PSZENICAP)	Zupa z mięsem Selerowa 350 ml (MLEKO, SELER) Kluski leniwe z twarogiem masłem i cukrem 300 g (MLEKO, JAJA, PSZENICAP) Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcporcjowy 5g 1	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ZYTO) Margaryna jednorcporcjowa 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	Wartość netto [zł] 19,89 Energia [kcal] 2 572,3 Energia [kJ] 9 430,3 Białko ogółem [g] 121,3 białko zwierzęce [g] 54,6 białko roślinne [g] 19,1 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 333,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 1 718,5 Potas [mg] 2 825,5 Wapń [mg] 608 Fosfor [mg] 1 091,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 109
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorcporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JECZMIEN, ZYTO, PSZENICAP)	Zupa z mięsem Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (SELER) Gotowany ryż brązowy 100 g Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorcporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g 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] 24 Energia [kcal] 2 288,6 Energia [kJ] 7 995,2 Białko ogółem [g] 122,3 białko zwierzęce [g] 60,7 białko roślinne [g] 22,3 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 280,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 325,5 Potas [mg] 4 154,4 Wapń [mg] 1 258,9 Fosfor [mg] 1 787,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 suma cukrów prostych [g] 71,4
2026-04-21 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ZYTO) Masło jednorcporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 40 g Pomarańcza 200 Skrzyp bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami drożdżowymi i cytryną 100 g (MLEKO, RYBY) 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 Cukier jednorcporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorcporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,26 Energia [kcal] 1 769,7 Energia [kJ] 6 694,7 Białko ogółem [g] 97 białko zwierzęce [g] 20 białko roślinne [g] 20,4 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 204,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 1 769,3 Potas [mg] 2 902,9 Wapń [mg] 345,3 Fosfor [mg] 1 017,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 30,7

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-21 wtorek	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Rozszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Pomarańcza 200 g Skrzyp bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250	Zupa kalafiorowa 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) Szpinak na ciepło 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ZYTO) Wędlina - Szyńska krucha z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 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] 21,22 Energia [kcal] 2 090,8 Energia [kJ] 7 983,4 Białko ogółem [g] 105,9 białko zwierzęce [g] 21,1 białko roślinne [g] 28,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 242,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 1 856,3 Potas [mg] 3 084,9 Wapń [mg] 395,8 Fosfor [mg] 932,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 33,5
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Rozszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 40 g Pomarańcza 200 g Skrzyp bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250	Zupa kalafiorowa 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 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 jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szyńska krucha z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Papryka zielona 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] 30,53 Energia [kcal] 1 836,3 Energia [kJ] 6 979,8 Białko ogółem [g] 113,3 białko zwierzęce [g] 19,9 białko roślinne [g] 21,9 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 216,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 2 028,6 Potas [mg] 3 279,5 Wapń [mg] 688,8 Fosfor [mg] 1 130 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 26,6
2026-04-22 środa	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowego 60 g (MLEKO, RYBY) Pomidorki koktajlowe 50 g Banan 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JECZMIEN, ZYTO, PSZENICAP)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos Curry dietetyczny 40 ml (MLEKO) Kapusta kiszona duszona z dodatkiem cebuli 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pызdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,41 Energia [kcal] 2 441,2 Energia [kJ] 8 489,3 Białko ogółem [g] 104,3 białko zwierzęce [g] 58,4 białko roślinne [g] 24 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 297,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1 918,3 Potas [mg] 4 271,3 Wapń [mg] 961,5 Fosfor [mg] 1 552,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 77,3
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Banan 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JECZMIEN, ZYTO, PSZENICAP)	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (PSZENICAP) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos Curry dietetyczny 40 ml (MLEKO) Brokuły gotowane 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pызdra szynkowa (nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 17,03 Energia [kcal] 2 307,1 Energia [kJ] 8 857,5 Białko ogółem [g] 103,4 białko zwierzęce [g] 50,9 białko roślinne [g] 28,5 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 319,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 582,6 Potas [mg] 4 027,1 Wapń [mg] 607,1 Fosfor [mg] 1 206,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 78,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-22 środa	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowego 60 g (MLEKO, RYBY) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JEŹCMIEN, ŻYTO, PSZENICAP)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (PSZENICAP) Gotowany ryż brązowy 100 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki skropiona olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyszdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 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] 24,06 Energia [kcal] 2 336,1 Energia [kJ] 8 803,7 Białko ogółem [g] 119,2 białko zwierzęce [g] 54,3 białko roślinne [g] 24,4 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 278 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 237,5 Potas [mg] 4 086,5 Wapń [mg] 1 316,8 Fosfor [mg] 1 845,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 suma cukrów prostych [g] 38,9
	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mix sałat 10 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Pomarańcza 250 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z chudą kielbasą - fasolowa 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowana kasza pęczak 200 g (JEŹCMIEN) Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka mizeria z śmietaną i koperkiem 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Serek kanapkowy śmietankowy (Polmlek) 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 23,44 Energia [kcal] 2 328,1 Energia [kJ] 9 143 Białko ogółem [g] 123,8 białko zwierzęce [g] 38,2 białko roślinne [g] 49,6 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 348,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 178,1 Potas [mg] 3 986,5 Wapń [mg] 535,4 Fosfor [mg] 1 591,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 suma cukrów prostych [g] 35,9
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mix sałat 10 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Pomarańcza 250 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowana kasza jeźmienna 200 g (JEŹCMIEN) Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Fasolka szparagowa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Serek kanapkowy śmietankowy (Polmlek) 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] 19,48 Energia [kcal] 2 230,4 Energia [kJ] 8 769,5 Białko ogółem [g] 108,7 białko zwierzęce [g] 39,4 białko roślinne [g] 32,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 316,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 924,9 Potas [mg] 2 766,1 Wapń [mg] 373,7 Fosfor [mg] 1 092 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 34,3
UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Mix sałat 10 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Pomarańcza 250 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z chudą kielbasą - fasolowa 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowana kasza pęczak 200 g (JEŹCMIEN) Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka mizeria z śmietaną i koperkiem 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Serek kanapkowy śmietankowy (Polmlek) 60 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] 32,43 Energia [kcal] 2 458,1 Energia [kJ] 9 674,8 Białko ogółem [g] 141,5 białko zwierzęce [g] 38,4 białko roślinne [g] 53 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 365,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 2 234,7 Potas [mg] 4 532,9 Wapń [mg] 900,2 Fosfor [mg] 1 825,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 suma cukrów prostych [g] 31,7	

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-24 piątek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Dorsz pieczony 100 g (RYBY) Sos koperkowo-pomidorowy 40 ml (MLEKO, SELER, PSZENICAP) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,86 Energia [kcal] 2 105,5 Energia [kJ] 7 325 Białko ogółem [g] 113,4 białko zwierzęce [g] 69,4 białko roślinne [g] 21,9 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 260,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 141,9 Potas [mg] 4 576,2 Wapń [mg] 919 Fosfor [mg] 1 544,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 102,8
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Dorsz pieczony 100 g (RYBY) Sos koperkowo-pomidorowy 40 ml (MLEKO, SELER, PSZENICAP) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Marchewka z groszkiem oprószana 120 g (PSZENICAP) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 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	Wartość netto [zł] 24,47 Energia [kcal] 2 248,3 Energia [kJ] 8 002,8 Białko ogółem [g] 120,3 białko zwierzęce [g] 66,7 białko roślinne [g] 29,2 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 291,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 842,2 Potas [mg] 4 646 Wapń [mg] 630,6 Fosfor [mg] 1 348,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 99,9
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane kl. L 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Dorsz pieczony 100 g (RYBY) Sos koperkowo-pomidorowy 40 ml (MLEKO, SELER, PSZENICAP) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 200 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Papryka zielona 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 35,13 Energia [kcal] 2 243,3 Energia [kJ] 7 931,6 Białko ogółem [g] 130 białko zwierzęce [g] 67,9 białko roślinne [g] 22 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 256,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 726,3 Potas [mg] 4 500,3 Wapń [mg] 1 239,8 Fosfor [mg] 1 788,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 77,9
2026-04-25 sobota	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Rukola 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Banan 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty 350 ml (SELER) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 40 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Sałatka z buraków gotowanych z ogórkiem konserwowym i cebulą 120 g (GORCZYCA, SELER) Cukier jednorporcjowy 5g 1 Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,64 Energia [kcal] 2 036,1 Energia [kJ] 6 546,5 Białko ogółem [g] 118,6 białko zwierzęce [g] 34,9 białko roślinne [g] 46,1 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 340,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 2 093,2 Potas [mg] 3 257,3 Wapń [mg] 919,4 Fosfor [mg] 1 051,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 43,7

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-25 sobota	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szyńka krucha z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Rukola 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Banan 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa jarzynowa 3-składnikowa 350 ml (MLEKO, SELER) Rolada drobiowa duszona nadziewana szpinakiem 80 g Sos pieczeniowy jasny 40 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Buraki gotowane oprószone 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 15,66 Energia [kcal] 2 010,1 Energia [kJ] 7 685,7 Białko ogółem [g] 102,7 białko zwierzęce [g] 38 białko roślinne [g] 26 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 264,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 926,8 Potas [mg] 3 692,1 Wapń [mg] 292,6 Fosfor [mg] 908,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 50,3
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szyńka krucha z pieca (Bielasz) 40 g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, SOJA, SELER) Rukola 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Kiwi 2 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty 350 ml (SELER) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana soczewica z koperkiem 100 g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, cebulą i olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 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] 26,09 Energia [kcal] 1 924,1 Energia [kJ] 6 556,3 Białko ogółem [g] 118,4 białko zwierzęce [g] 34,9 białko roślinne [g] 35,4 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 279,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 1 981,1 Potas [mg] 3 704,1 Wapń [mg] 1 020,7 Fosfor [mg] 1 285,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 suma cukrów prostych [g] 24,9
2026-04-26 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Ppłowicka) 65 g (GLUTEN, ZYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix салат 10 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 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 gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Brukselka gotowana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szyńka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 17,15 Energia [kcal] 2 238,1 Energia [kJ] 8 283,2 Białko ogółem [g] 116,8 białko zwierzęce [g] 81,3 białko roślinne [g] 30,3 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 260,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 389,3 Potas [mg] 4 084,3 Wapń [mg] 799,1 Fosfor [mg] 1 626,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 78,5
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix салат 10 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 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 gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalefior, brokuły, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g 1	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szyńka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pasta twarogowa z koperkiem 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] 17,37 Energia [kcal] 2 556,2 Energia [kJ] 9 696,7 Białko ogółem [g] 119 białko zwierzęce [g] 73,7 białko roślinne [g] 37,4 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 334,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 652 Potas [mg] 3 772,5 Wapń [mg] 406,7 Fosfor [mg] 1 392,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 78,3

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-26 niedziela	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorozowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorozowy 15g (Fanex) 1 szt Mix sałat 10g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 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 gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty białej z koperkiem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorozowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Papryka żółta 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] 25,23 Energia [kcal] 2 390,6 Energia [kJ] 8 939,1 Białko ogółem [g] 129 białko zwierzęce [g] 78,3 białko roślinne [g] 27 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 256,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 681,5 Potas [mg] 3 955,1 Wapń [mg] 1 187,3 Fosfor [mg] 1 878,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 48,9