

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-08 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Mix sałat 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY)	Zupa z mięsem Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (SELER) ryż z świeżymi gniecionymi truskawkami z cukrem i jogurtem 300 g (MLEKO, TRUSKAWKI) Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 120 g (CYTRUSY) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjuowa 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	Jabłko JONAGOLD 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt (TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 316,4 Energia [kJ] 7 967,6 Białko ogółem [g] 94,8 białko zwierzęce [g] 47,3 białko roślinne [g] 27,9 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 343,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 036,3 Potas [mg] 3 483,8 Wapń [mg] 1 071,6 Fosfor [mg] 1 458,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 90,3 Woda [g] 1 252,9 Popiół [g] 16,2
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mix sałat 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY)	Zupa z mięsem Selerowa 350 ml (MLEKO, SELER) ryż z świeżymi gniecionymi truskawkami z cukrem i jogurtem 300 g (MLEKO, TRUSKAWKI) Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 120 g (CYTRUSY) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko JONAGOLD 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt (TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 135,8 Energia [kJ] 6 243 Białko ogółem [g] 97,1 białko zwierzęce [g] 51,3 białko roślinne [g] 13,7 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 309,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 915,4 Potas [mg] 2 920,9 Wapń [mg] 747,8 Fosfor [mg] 1 163,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 88,2 Woda [g] 1 032,9 Popiół [g] 8,4
	UCK Z OGR. ŁĄT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY)	Zupa z mięsem Kapuśniak z kapusty kiszonej 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 (CYTRUSY) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjuowa 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	Jabłko JONAGOLD 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 311,6 Energia [kJ] 8 092,3 Białko ogółem [g] 123,2 białko zwierzęce [g] 60,8 białko roślinne [g] 24,6 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 291,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 2 428,8 Potas [mg] 4 224,8 Wapń [mg] 1 288,5 Fosfor [mg] 1 809,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 suma cukrów prostych [g] 80,7 Woda [g] 1 260,7 Popiół [g] 16,6

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-09 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 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 Skyr 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, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką świeżą, marchewką, ogórkiem zielonym i natką pietruszki 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szyńska krucha (Bell) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 829,8 Energia [kJ] 7 002,3 Białko ogółem [g] 93,9 białko zwierzęce [g] 23 białko roślinne [g] 19,5 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 198,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1 419,9 Potas [mg] 2 622,6 Wapń [mg] 258 Fosfor [mg] 1 002,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 31,3 Woda [g] 807,4 Popiół [g] 8,9
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 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 50 g Skyr 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, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Szpinak gotowany z dodatkiem czosnku 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szyńska krucha (Bell) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 835,4 Energia [kJ] 5 811,1 Białko ogółem [g] 96,4 białko zwierzęce [g] 23,3 białko roślinne [g] 12,2 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 185,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 711,5 Potas [mg] 2 822,7 Wapń [mg] 282,1 Fosfor [mg] 792,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 29,3 Woda [g] 799,7 Popiół [g] 7,5
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcjoye 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 Skyr 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, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką świeżą, marchewką, ogórkiem zielonym i natką pietruszki 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szyńska krucha (Bell) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 924,4 Energia [kJ] 7 395,4 Białko ogółem [g] 111,6 białko zwierzęce [g] 22,9 białko roślinne [g] 22,3 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 217,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 721 Potas [mg] 3 187,6 Wapń [mg] 631,9 Fosfor [mg] 1 154,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 27,9 Woda [g] 910,4 Popiół [g] 10,6

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 środa	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorodnjowe 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) Rzodkiewka 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos Curry dietetyczny 40 ml (MLEKO) Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym i cebulką 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorodnjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorodnjowa 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	Banan 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt (TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2210,7 Energia [kJ] 8 160,3 Białko ogółem [g] 100 białko zwierzęce [g] 52,3 białko roślinne [g] 23,8 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 300,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 642,6 Potas [mg] 4 031,9 Wapń [mg] 637,6 Fosfor [mg] 1 379,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 60 Woda [g] 1 160,2 Popiół [g] 14
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorodnjowe 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 Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY)	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos Curry dietetyczny 40 ml (MLEKO) Marchewka gotowana oprószana 120 g (GLUTEN) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorodnjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorodnjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt (TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 998,1 Energia [kJ] 6 148,1 Białko ogółem [g] 93,7 białko zwierzęce [g] 49,6 białko roślinne [g] 9,2 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 268,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 763,1 Potas [mg] 3 591,8 Wapń [mg] 561,9 Fosfor [mg] 1 008,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 55,4 Woda [g] 819,9 Popiół [g] 8,3
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorodnjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowego 60 g (MLEKO, RYBY) Rzodkiewka 50 g Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN) Gotowany ryż brązowy 100 g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, cebulą i olejem 200 g (CYTRUSY) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorodnjowa 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	Kiwi 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 202,7 Energia [kJ] 8 127,1 Białko ogółem [g] 117,3 białko zwierzęce [g] 49,8 białko roślinne [g] 25,8 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 286,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 830,7 Potas [mg] 3 985,4 Wapń [mg] 1 004,1 Fosfor [mg] 1 686,6 Błonnik pokarmowy [g] 50 suma cukrów prostych [g] 44,3 Woda [g] 1 190,8 Popiół [g] 14,3

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-11 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z kapusty czerwonej z chudą kiełbasą 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Sałatka z buraków gotowanych z ogórkiem konserwowy m i cebulą 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Truskawki świeże 150 g (TRUSKAWKI) Ciaśko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 097,1 Energia [kJ] 6 749 Białko ogółem [g] 117,5 białko zwierzęce [g] 44 białko roślinne [g] 45,5 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 327,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 021,4 Potas [mg] 2 595,6 Wapń [mg] 1 247,9 Fosfor [mg] 1 121,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 34,1 Woda [g] 744,8 Popiół [g] 12,5
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 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 Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Buraczki drobno tarte oprószone ziołami 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Serek kanapkowy śmietankowy (mlekoop) 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Truskawki świeże 150 g (TRUSKAWKI) Ciaśko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 654,4 Energia [kJ] 4 633 Białko ogółem [g] 83 białko zwierzęce [g] 31,6 białko roślinne [g] 10,2 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 194,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 825,1 Potas [mg] 3 080,2 Wapń [mg] 225,5 Fosfor [mg] 684,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 34,8 Woda [g] 747,3 Popiół [g] 7,8
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z kapusty czerwonej z chudą kiełbasą 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Sałatka z buraków gotowanych z ogórkiem konserwowy m i cebulą 200 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Papryka czerwona 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 215,4 Energia [kJ] 7 239,2 Białko ogółem [g] 134,1 białko zwierzęce [g] 44,1 białko roślinne [g] 48,6 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 336,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 2 151,8 Potas [mg] 2 969,2 Wapń [mg] 1 575 Fosfor [mg] 1 296 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 31,7 Woda [g] 732 Popiół [g] 12,8

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-12 piątek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g 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) Ziemniaki duszone z kapustą kiszoną, pieczarkami i cebulą 200 g Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko JONAGOLD 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt (TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 930,4 Energia [kJ] 6 655,8 Białko ogółem [g] 112,3 białko zwierzęce [g] 63,8 białko roślinne [g] 24,2 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 257,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 659,7 Potas [mg] 4 545,4 Wapń [mg] 569,7 Fosfor [mg] 1 484,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 78,2 Woda [g] 1 202,9 Popiół [g] 15,2
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa jarzy nowa 3-składnikowa 350 ml (MLEKO, SELER) Dorsz pieczony 100 g (RYBY) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko JONAGOLD 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt (TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 863,8 Energia [kJ] 5 160,5 Białko ogółem [g] 105,7 białko zwierzęce [g] 58 białko roślinne [g] 13,6 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 241,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 862,6 Potas [mg] 4 203,9 Wapń [mg] 536,8 Fosfor [mg] 1 204,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 76,6 Woda [g] 1 096,1 Popiół [g] 11,1
	UCK Z OGR. ŁĄT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g 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) ziemniaki duszone z kapustą kiszoną 100 g Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko JONAGOLD 1 szt Papryka zielona 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 091 Energia [kJ] 7 577,6 Białko ogółem [g] 129,5 białko zwierzęce [g] 63,7 białko roślinne [g] 24 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 257,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1 946,9 Potas [mg] 4 514,7 Wapń [mg] 903,6 Fosfor [mg] 1 720,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 73,4 Woda [g] 1 140 Popiół [g] 15,1

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twarożek półtłusty 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g 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 kasza pęczak 200 g (JĘCZMIEN) Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem 120 g (MLEKO) Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt 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) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 059,8 Energia [kJ] 7 979,9 Białko ogółem [g] 103 białko zwierzęce [g] 41,7 białko roślinne [g] 30,7 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 314,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2 Sód [mg] 1 669,5 Potas [mg] 3 589,3 Wapń [mg] 377,8 Fosfor [mg] 1 367,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 suma cukrów prostych [g] 45,9 Woda [g] 988 Popiół [g] 12,9
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twarożek półtłusty 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa jarzy nowa 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) Gotowana kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN, JĘCZMIEN) Buraczki drobno tarte oprószane ziołami 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 924,4 Energia [kJ] 6 326,5 Białko ogółem [g] 98,7 białko zwierzęce [g] 42,2 białko roślinne [g] 16 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 277,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 730,7 Potas [mg] 2 907,6 Wapń [mg] 262,2 Fosfor [mg] 937,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 Woda [g] 594,8 Popiół [g] 7,2
	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 - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twarożek półtłusty 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g 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 kasza pęczak 200 g (JĘCZMIEN) Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem 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) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Kiwi 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 062,8 Energia [kJ] 7 909,1 Białko ogółem [g] 115,2 białko zwierzęce [g] 42 białko roślinne [g] 32 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 308,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8 Sód [mg] 1 697,7 Potas [mg] 4 071,5 Wapń [mg] 783,1 Fosfor [mg] 1 605 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 suma cukrów prostych [g] 26,3 Woda [g] 1 174,7 Popiół [g] 13,9

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-14 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorzeczowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kiełbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorzeczowy 15g (Fanex) 1 szt Mix sałat 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, CYTRUSY) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Brukselka gotowana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorzeczowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorzeczowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, SO2) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Mandarynka 150 g (CYTRUSY) Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt (TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 168,5 Energia [kJ] 7 848,2 Białko ogółem [g] 111,5 białko zwierzęce [g] 73,2 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 266,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 341,5 Potas [mg] 4 172,8 Wapń [mg] 435,5 Fosfor [mg] 1 502,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 57,5 Woda [g] 1 035,8 Popiół [g] 16,4
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g (PSZENICA) Masło jednorzeczowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kiełbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorzeczowy 15g (Fanex) 1 szt Mix sałat 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, CYTRUSY) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Marchewka z groszkiem oprószana 120 g (GLUTEN) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorzeczowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g (PSZENICA) Margaryna jednorzeczowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mandarynka 150 g (CYTRUSY) Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt (TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 612,2 Energia [kJ] 9 705,7 Białko ogółem [g] 114,8 białko zwierzęce [g] 68,1 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 344,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 733,1 Potas [mg] 3 810,6 Wapń [mg] 358,7 Fosfor [mg] 1 381,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 57,4 Woda [g] 859 Popiół [g] 14,5
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorzeczowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kiełbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorzeczowy 15g (Fanex) 1 szt Mix sałat 10 g Ser żółty półtusty (Moriki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, CYTRUSY) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty białej, kukurydzy, marchewki i papryki świeżej 1 Por (CYTRUSY) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorzeczowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, SO2) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Mandarynka 150 g (CYTRUSY) Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 405,8 Energia [kJ] 9 014,4 Białko ogółem [g] 127,6 białko zwierzęce [g] 78,2 białko roślinne [g] 25,6 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 263,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 729,1 Potas [mg] 3 848,5 Wapń [mg] 1 078,4 Fosfor [mg] 1 869 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 52,6 Woda [g] 909,4 Popiół [g] 16,8

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY) Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (MLEKO, SELER) Racuchy z jabłkiem smażone 300 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Brzoskwinia 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 23,55 Wartość brutto [zł] 24,35 Energia [kcal] 2 185,6 Energia [kJ] 8 469 Białko ogółem [g] 127,8 białko zwierzęce [g] 74,1 białko roślinne [g] 17,7 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 234,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 1 973,5 Potas [mg] 3 134,7 Wapń [mg] 1 227,7 Fosfor [mg] 1 651,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 75,8 Woda [g] 1 154,7 Popiół [g] 14,5
	UCK ŁA TWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY) Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem Selerowa 350 ml (MLEKO, SELER) Knedle z owocami - gotowane 350 g (GLUTEN, JAJA, TRUSKAWKI) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 25,16 Wartość brutto [zł] 25,95 Energia [kcal] 2 077,4 Energia [kJ] 6 945,2 Białko ogółem [g] 101,4 białko zwierzęce [g] 41,7 białko roślinne [g] 11,3 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 246 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 945,9 Potas [mg] 2 924,2 Wapń [mg] 520,6 Fosfor [mg] 900,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 59 Woda [g] 828,8 Popiół [g] 7,2

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	<p>Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO)</p> <p>Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)</p> <p>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g</p> <p>Mix салат 10 g</p> <p>Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO)</p> <p>Pomidorki koktajlowe 50 g</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY)</p> <p>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)</p>	<p>Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (MLEKO, SELER)</p> <p>Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g</p> <p>Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 200 g (JAJA, ŻYTO, CYTRUSY)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 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 jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt</p> <p>Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER)</p> <p>Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO)</p> <p>Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Brzoskwinia 1 szt</p> <p>Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Wartość netto [zł] 28,03</p> <p>Wartość brutto [zł] 29,02</p> <p>Energia [kcal] 2087,1</p> <p>Energia [kJ] 8 060,2</p> <p>Białko ogółem [g] 133,4</p> <p>białko zwierzęce [g] 57,6</p> <p>białko roślinne [g] 26,3</p> <p>Tłuszcz [g] 64,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 259,6</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3</p> <p>Sód [mg] 1 985,5</p> <p>Potas [mg] 3 173,1</p> <p>Wapń [mg] 1 168,1</p> <p>Fosfor [mg] 1 666,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 37</p> <p>suma cukrów prostych [g] 41,9</p> <p>Woda [g] 820,1</p> <p>Popiół [g] 13,1</p>
2026-06-16 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01	<p>Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO)</p> <p>Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)</p> <p>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER)</p> <p>Roszpionka 10 g</p> <p>Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO)</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER)</p> <p>Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY)</p> <p>Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO)</p> <p>Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy, marchewki i papryki, skropiona olejem 120 g</p> <p>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml</p> <p>Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt</p>	<p>Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO)</p> <p>Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt</p> <p>Wędlina - Schab z kija (Nikpol) 40 g</p> <p>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA)</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt (TRUSKAWKI)</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Truskawki świeże 150 g (TRUSKAWKI)</p>	<p>Wartość netto [zł] 23,25</p> <p>Wartość brutto [zł] 23,93</p> <p>Energia [kcal] 1850,6</p> <p>Energia [kJ] 6 555,2</p> <p>Białko ogółem [g] 91,5</p> <p>białko zwierzęce [g] 23,4</p> <p>białko roślinne [g] 23,3</p> <p>Tłuszcz [g] 68,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 236,3</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1</p> <p>Sód [mg] 1 445</p> <p>Potas [mg] 3 252,5</p> <p>Wapń [mg] 406,1</p> <p>Fosfor [mg] 922,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 30,5</p> <p>Woda [g] 961,8</p> <p>Popiół [g] 11,9</p>

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml 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, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY) Szpinak gotowany z dodatkiem czosnku 120 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt (TRUSKAWKI) Herbata 250 ml Truskawki świeże 150 g (TRUSKAWKI)	Wartość netto [zł] 24,62 Wartość brutto [zł] 25,45 Energia [kcal] 1 679,9 Energia [kJ] 4 721,5 Białko ogółem [g] 82,7 białko zwierzęce [g] 23,4 białko roślinne [g] 12,8 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 197,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 690,9 Potas [mg] 2 830,4 Wapń [mg] 374,6 Fosfor [mg] 634,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 27,2 Woda [g] 806,7 Popiół [g] 9
	UCKZ OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml 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, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY) 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 (ZYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) 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 Truskawki świeże 150 g (TRUSKAWKI)	Wartość netto [zł] 30,31 Wartość brutto [zł] 31,34 Energia [kcal] 1 950,9 Energia [kJ] 7 238,4 Białko ogółem [g] 101,9 białko zwierzęce [g] 23 białko roślinne [g] 24 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 238,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 806,7 Potas [mg] 3 395,7 Wapń [mg] 775,9 Fosfor [mg] 1 187,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 26 Woda [g] 947,6 Popiół [g] 12,4

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-17 środa	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g 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, CYTRUSY) 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 (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sałatka z buraków gotowanych z ogórkiem konserwowym i cebulą 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Banan 1 szt	Wartość netto [zł] 24,1 Wartość brutto [zł] 24,82 Energia [kcal] 2 369,2 Energia [kJ] 9 353,6 Białko ogółem [g] 102,6 białko zwierzęce [g] 51,7 białko roślinne [g] 24,4 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 294,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 799,3 Potas [mg] 4 631,1 Wapń [mg] 561 Fosfor [mg] 1 477,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 62,2 Woda [g] 1 103,8 Popiół [g] 14,3
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY) Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Buraczki drobno tarte oprószane mąką 120 g (GLUTEN) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Banan 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 23,57 Wartość brutto [zł] 24,37 Energia [kcal] 2 187,8 Energia [kJ] 7 459,5 Białko ogółem [g] 109,7 białko zwierzęce [g] 60,3 białko roślinne [g] 13,4 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 263,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 861,6 Potas [mg] 4 351 Wapń [mg] 576,3 Fosfor [mg] 1 293,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 62,9 Woda [g] 1 001,6 Popiół [g] 10,8

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-17 środa	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g 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, CYTRUSY) 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 (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowana kasza gryczana 100 g Surówka mizerna z jogurtem greckim 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) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 Ogórek zielony 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,61 Wartość brutto [zł] 28,57 Energia [kcal] 2 275,3 Energia [kJ] 8 392,4 Białko ogółem [g] 123,7 białko zwierzęce [g] 51,9 białko roślinne [g] 30,8 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 276,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 854,9 Potas [mg] 4 152,8 Wapń [mg] 941,1 Fosfor [mg] 1 721,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 69,6 Woda [g] 1 343,2 Popiół [g] 14,8
2026-06-18 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix sałat 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa z chudą kielbasą - grochowa 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) 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 (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt (TRUSKAWKI) Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 19,2 Wartość brutto [zł] 19,77 Energia [kcal] 2 041,6 Energia [kJ] 6 919,9 Białko ogółem [g] 102,9 białko zwierzęce [g] 39,3 białko roślinne [g] 38 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 294,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 628,2 Potas [mg] 3 500,4 Wapń [mg] 602,7 Fosfor [mg] 1 408,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 28,3 Woda [g] 735,3 Popiół [g] 13,7

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-18 czwartek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix sałat 10 g Twarożek półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa z ziemniaczana 350 ml (MLEKO, SELER) Rolada drobiowa duszona nadziewana szpinakiem 80 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Brokuły na parze 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekaria "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Twarożek półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt (TRUSKAWKI) Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 19,17 Wartość brutto [zł] 19,84 Energia [kcal] 1 560,1 Energia [kJ] 3 833,8 Białko ogółem [g] 85,4 białko zwierzęce [g] 37,7 białko roślinne [g] 10,9 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 209,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 554,7 Potas [mg] 2 896,1 Wapń [mg] 234,7 Fosfor [mg] 768,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 26,4 Woda [g] 641,8 Popiół [g] 6,6
	UCK OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb pszenno-żytni (Piekaria Popowicka) 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix sałat 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa z chudą kielbasą - grochowa 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) Rolada drobiowa duszona nadziewana szpinakiem 80 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 200 g (JAJA, ŻYTO, CYTRUSY) Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g 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 Morele 150 g	Wartość netto [zł] 25,73 Wartość brutto [zł] 26,65 Energia [kcal] 2 334,3 Energia [kJ] 8 498,7 Białko ogółem [g] 128,5 białko zwierzęce [g] 39,1 białko roślinne [g] 45,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 335,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 871,8 Potas [mg] 3 073,4 Wapń [mg] 963,7 Fosfor [mg] 1 553 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 22,5 Woda [g] 633,8 Popiół [g] 13

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-19 piątek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szyńka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Arbuz 150 g	Wartość netto [zł] 28,56 Wartość brutto [zł] 29,16 Energia [kcal] 1 945,6 Energia [kJ] 7 455,6 Białko ogółem [g] 107,9 białko zwierzęce [g] 50,2 białko roślinne [g] 27,7 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 261,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 1 868,7 Potas [mg] 4 693,1 Wapń [mg] 661,2 Fosfor [mg] 1 476,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 49 Woda [g] 1 325 Popiół [g] 16,4
	UCK ŁA TWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Marchewka z groszkiem oprószana 120 g (GLUTEN) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szyńka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Arbuz 150 g	Wartość netto [zł] 27,45 Wartość brutto [zł] 28,11 Energia [kcal] 1 784,3 Energia [kJ] 5 795 Białko ogółem [g] 102,2 białko zwierzęce [g] 49,1 białko roślinne [g] 13,4 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 222,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 736,5 Potas [mg] 3 864,1 Wapń [mg] 535,5 Fosfor [mg] 1 107,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 42,2 Woda [g] 971,3 Popiół [g] 10,1

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-19 piątek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY, CYTRUSY) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka skropiona olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Papryka zielona 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 33,86 Wartość brutto [zł] 34,67 Energia [kcal] 1 982,3 Energia [kJ] 7 601,9 Białko ogółem [g] 124,1 białko zwierzęce [g] 49,8 białko roślinne [g] 30,5 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 267,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 2 023,6 Potas [mg] 4 992,6 Wapń [mg] 1 063,8 Fosfor [mg] 1 786,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 suma cukrów prostych [g] 52,8 Woda [g] 1 407,1 Popiół [g] 17,7
2026-06-20 sobota	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekaria Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z kapusty czerwonej z chudą kiełbasą 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) Gotowana kasza jaglana 200 g Brukselka gotowana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekaria "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt (TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 19,89 Wartość brutto [zł] 20,37 Energia [kcal] 2 191,9 Energia [kJ] 6 597,3 Białko ogółem [g] 129,2 białko zwierzęce [g] 32,7 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 285 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,5 Sód [mg] 1 587,9 Potas [mg] 2 867,2 Wapń [mg] 376,3 Fosfor [mg] 1 124,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 33,6 Woda [g] 781,3 Popiół [g] 11,7

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Gotowana kasza jaglana 200 g Kalańtor gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt (TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,63 Wartość brutto [zł] 21,29 Energia [kcal] 1 934,6 Energia [kJ] 4 418,7 Białko ogółem [g] 120,2 białko zwierzęce [g] 33,2 białko roślinne [g] 16,1 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 220,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sód [mg] 608,9 Potas [mg] 2 161,2 Wapń [mg] 249,7 Fosfor [mg] 768,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 36,4 Woda [g] 634,9 Popiół [g] 6,3
	UCK OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 100 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z kapusty czerwonej z chudą kiełbasą 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) Gotowana kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 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 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,16 Wartość brutto [zł] 28,01 Energia [kcal] 2 587,4 Energia [kJ] 8 444 Białko ogółem [g] 151 białko zwierzęce [g] 32,8 białko roślinne [g] 38,6 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 330,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 807,9 Potas [mg] 3 016,6 Wapń [mg] 650,7 Fosfor [mg] 1 692,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 33,7 Woda [g] 673 Popiół [g] 12,1

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-21 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kielbaski wieprzowe 100 g (SOJA) Ketchup jednorzowy 15g (Fanex) 1 szt Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mix sałat 10 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, CYTRUSY) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowana soczewica z koperkiem 200 g 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 Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Truskawki świeże 150 g (TRUSKAWKI)	Wartość netto [zł] 20,79 Wartość brutto [zł] 21,34 Energia [kcal] 2 368,5 Energia [kJ] 7 893,3 Białko ogółem [g] 137,1 białko zwierzęce [g] 67,5 białko roślinne [g] 45,2 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 320,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 2 661,7 Potas [mg] 2 282,8 Wapń [mg] 992,4 Fosfor [mg] 1 077,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 48,8 Woda [g] 747,8 Popiół [g] 11,1
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g (PSZENICA) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorzowy 15g (Fanex) 1 szt Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, CYTRUSY) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Fasolka szparagowa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g (PSZENICA) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) 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 Truskawki świeże 150 g (TRUSKAWKI)	Wartość netto [zł] 21,35 Wartość brutto [zł] 22,1 Energia [kcal] 2 653,7 Energia [kJ] 10 306,7 Białko ogółem [g] 134,4 białko zwierzęce [g] 70,7 białko roślinne [g] 38,5 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 319,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 672,1 Potas [mg] 3 609,9 Wapń [mg] 382,6 Fosfor [mg] 1 381 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 47 Woda [g] 901,8 Popiół [g] 15,3

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-21 niedziela	UCKZ OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 100 g (GLUTEN, ZYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kielbaski wieprzowe 100 g (SOJA) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mix salat 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, CYTRUSY) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowana soczewica z koperkiem 100 g Surówka coleslaw 200 g (MLEKO) 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) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rządkiwka 50 g Herbata 250 ml	Truskawki świeże 150 g (TRUSKAWKI) Baton proteinowy diabeti c FSMP Diabeti c 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 24,61 Wartość brutto [zł] 25,36 Energia [kcal] 2 312,1 Energia [kJ] 8 299,4 Białko ogółem [g] 138,2 białko zwierzęce [g] 68,2 białko roślinne [g] 35,6 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 282,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 2 940,9 Potas [mg] 2 900 Wapń [mg] 1 098,5 Fosfor [mg] 1 424,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 48,7 Woda [g] 864,4 Popiół [g] 13