

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g Papryka czerwona 50 g Mix sałat 10 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa z mięsem Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml Kluski leniwe z twarogiem masłem i cukrem 300 g Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 376,9 Energia [kJ] 8 479,8 Białko ogółem [g] 119,2 białko zwierzęce [g] 58,8 białko roślinne [g] 17,3 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 296,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 1 916,7 Potas [mg] 2 827,6 Wapń [mg] 899,3 Fosfor [mg] 1 277,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 105,3 Woda [g] 1 057 Popiół [g] 13,9
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g Mix sałat 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa z mięsem Selerowa 350 ml Kluski leniwe z twarogiem masłem i cukrem 300 g Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 473,7 Energia [kJ] 9 066,2 Białko ogółem [g] 120,2 białko zwierzęce [g] 54,6 białko roślinne [g] 18,8 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 319 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 1 650,5 Potas [mg] 2 463,1 Wapń [mg] 566 Fosfor [mg] 1 050,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 104,8 Woda [g] 888,5 Popiół [g] 8,6
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g Roszponka 10 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g Papryka czerwona 50 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa z mięsem Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml Gotowany ryż brązowy 100 g Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g Ogórek konserwowy 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 124,3 Energia [kJ] 7 388,3 Białko ogółem [g] 120,4 białko zwierzęce [g] 60,7 białko roślinne [g] 21,8 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 256,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 212,3 Potas [mg] 3 550,4 Wapń [mg] 1 188,9 Fosfor [mg] 1 719,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 64,5 Woda [g] 1 009,5 Popiół [g] 15,2

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-12 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorcziejowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe 40 g Pomarańcza 200 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 200 g Kompot z rabarbaru 250 ml Cukier jednorcziejowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcziejowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 809,1 Energia [kJ] 6 968,2 Białko ogółem [g] 95,6 białko zwierzęce [g] 24,7 białko roślinne [g] 21,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 200,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 1 512,6 Potas [mg] 2 995,9 Wapń [mg] 692,5 Fosfor [mg] 1 174,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 20,9 Woda [g] 919,6 Popiół [g] 11,7
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednorcziejowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Pomarańcza 200 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g Szpinak na ciepło 120 g Kompot z rabarbaru 250 ml Cukier jednorcziejowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednorcziejowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 060,9 Energia [kJ] 8 035,7 Białko ogółem [g] 103,1 białko zwierzęce [g] 22,3 białko roślinne [g] 29 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 242,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 1 525,6 Potas [mg] 3 279,6 Wapń [mg] 415,9 Fosfor [mg] 971,6 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 23,3 Woda [g] 924,7 Popiół [g] 11,1
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednorcziejowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe 40 g Pomarańcza 200 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 200 g Kompot z rabarbaru 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcziejowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 875,7 Energia [kJ] 7 253,3 Białko ogółem [g] 111,9 białko zwierzęce [g] 24,6 białko roślinne [g] 22,9 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 211,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 771,8 Potas [mg] 3 372,5 Wapń [mg] 1 036 Fosfor [mg] 1 286,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 suma cukrów prostych [g] 16,8 Woda [g] 935,2 Popiół [g] 12,7

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-13 środa	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowego 60 g Rzodkiewka 50 g Banan 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos Curry dietetyczny 40 ml Kapusta czerwona duszona 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 155,8 Energia [kJ] 8 118,2 Białko ogółem [g] 102,7 białko zwierzęce [g] 53,6 białko roślinne [g] 25,6 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 309,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 554,5 Potas [mg] 4 411,7 Wapń [mg] 662,2 Fosfor [mg] 1 433,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 81,8 Woda [g] 1 267,1 Popiół [g] 14,8
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Banan 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos Curry dietetyczny 40 ml Marchewka gotowana oprószana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 341,7 Energia [kJ] 8 945,4 Białko ogółem [g] 102,1 białko zwierzęce [g] 51,3 białko roślinne [g] 25,3 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 334,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 612,2 Potas [mg] 4 060 Wapń [mg] 601 Fosfor [mg] 1 160,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 82,3 Woda [g] 963,2 Popiół [g] 11,4
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowego 60 g Rzodkiewka 50 g Rukola 10 g Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kawa zbożowa 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g Gotowany ryż brązowy 100 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 142,1 Energia [kJ] 7 950,2 Białko ogółem [g] 118,7 białko zwierzęce [g] 49,1 białko roślinne [g] 27,7 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 279,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 803,6 Potas [mg] 4 266,6 Wapń [mg] 1 045,5 Fosfor [mg] 1 733,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 suma cukrów prostych [g] 33,5 Woda [g] 1 230 Popiół [g] 15,2

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-14 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorcjoyowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - Szyńka krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Mozzarella kulki 40 g Papryka czerwona 50 g Pomarańcza 250 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa z chudą kielbasą - fasolowa 350 ml Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g Gotowana kasza pęczak 200 g Sos pieczeniowy jasny 40 ml Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem 120 g Kompot z rabarbaru 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g Serek kanapkowy śmietankowy (Pomlek) 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 205 Energia [kJ] 8 779,8 Białko ogółem [g] 114,2 białko zwierzęce [g] 35,6 białko roślinne [g] 49,6 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 343,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 783,7 Potas [mg] 4 024 Wapń [mg] 571,4 Fosfor [mg] 1 580,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 suma cukrów prostych [g] 26,7 Woda [g] 904,1 Popiół [g] 15,3
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednorcjoyowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - Szyńka krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Mozzarella kulki 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Pomarańcza 250 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml Rolada drobiowa duszona nadziewana szpinakiem 80 g Gotowana kasza jęczmienna 200 g Sos pieczeniowy jasny 40 ml Fasolka szparagowa 120 g Kompot z rabarbaru 250 ml Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g Serek kanapkowy śmietankowy (Pomlek) 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 065,2 Energia [kJ] 8 222 Białko ogółem [g] 99,1 białko zwierzęce [g] 36,9 białko roślinne [g] 32,9 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 309,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 527,3 Potas [mg] 2 734 Wapń [mg] 422,7 Fosfor [mg] 1 062,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 25 Woda [g] 779,6 Popiół [g] 9,7
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 100 g Masło jednorcjoyowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - Szyńka krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Mozzarella kulki 40 g Papryka czerwona 50 g Pomarańcza 250 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa z chudą kielbasą - fasolowa 350 ml Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g Gotowana kasza pęczak 200 g Sos pieczeniowy jasny 40 ml Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem 200 g Kompot z rabarbaru 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g Serek kanapkowy śmietankowy (Pomlek) 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Papryka czerwona 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 334,2 Energia [kJ] 9 300,4 Białko ogółem [g] 132,1 białko zwierzęce [g] 35,9 białko roślinne [g] 53,7 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 362,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 841,1 Potas [mg] 4 588,9 Wapń [mg] 947,8 Fosfor [mg] 1 822,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 suma cukrów prostych [g] 22,7 Woda [g] 1 092,6 Popiół [g] 17

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-15 piątek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Rzodkiewka 50 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kakao 250 ml	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml Dorsz pieczony 100 g Sos koperkowo-pomidorowy 40 ml Ziemniaki duszone z kapustą kiszoną, pieczarkami i cebulą 200 g Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 017,6 Energia [kJ] 6 979,1 Białko ogółem [g] 114,1 białko zwierzęce [g] 67,7 białko roślinne [g] 23,9 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 252,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 1 777,6 Potas [mg] 4 757,1 Wapń [mg] 904,1 Fosfor [mg] 1 547,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 92,4 Woda [g] 1 332,2 Popiół [g] 16,9
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kakao 250 ml	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml Dorsz pieczony 100 g Sos koperkowo-pomidorowy 40 ml Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 248,6 Energia [kJ] 7 975,7 Białko ogółem [g] 119,8 białko zwierzęce [g] 65,7 białko roślinne [g] 29,4 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 292,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 746,8 Potas [mg] 4 900,9 Wapń [mg] 594,2 Fosfor [mg] 1 344,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 96 Woda [g] 1 334,5 Popiół [g] 14,8
	UCK Z OGR. ŁĄT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Jajko gotowane kl. L 1 szt Rzodkiewka 50 g Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Kakao 250 ml	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml Dorsz pieczony 100 g Sos koperkowo-pomidorowy 40 ml ziemniaki duszone z kapustą kiszoną 100 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Papryka zielona 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 274 Energia [kJ] 7 961 Białko ogółem [g] 130 białko zwierzęce [g] 67 białko roślinne [g] 22,8 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 256 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 103,3 Potas [mg] 4 769,3 Wapń [mg] 1 257,2 Fosfor [mg] 1 788,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 suma cukrów prostych [g] 74 Woda [g] 1 297,7 Popiół [g] 16,6

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g Ogórek zielony 50 g Banan 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty 350 ml Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Salatka z buraków gotowanych z ogórkiem konserwowym i cebulą 120 g Cukier jednorcjawowy 5g (TGE) 1 szt Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 055,6 Energia [kJ] 6 631,4 Białko ogółem [g] 114,1 białko zwierzęce [g] 37,7 białko roślinne [g] 46 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 347,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sód [mg] 1 815,9 Potas [mg] 3 435,1 Wapń [mg] 925 Fosfor [mg] 1 087,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 47 Woda [g] 883,9 Popiół [g] 11,9
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Banan 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa jarzynowa 3-składnikowa 350 ml Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g Buraki gotowane oprószone 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjawowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 085,2 Energia [kJ] 7 974,9 Białko ogółem [g] 97,4 białko zwierzęce [g] 39,5 białko roślinne [g] 26,6 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 276,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 634 Potas [mg] 3 991,7 Wapń [mg] 248,6 Fosfor [mg] 952,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 52,4 Woda [g] 860,5 Popiół [g] 11,2
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednorcjawowe 10g (Mlekovita) 1 szt Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g Ogórek zielony 50 g Kiwi 2 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt Herbata 250 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty 350 ml Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos pieczeniowy dietetyczny 40 ml 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 Margaryna jednorcjawowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 915,2 Energia [kJ] 6 521,5 Białko ogółem [g] 113,6 białko zwierzęce [g] 37,7 białko roślinne [g] 35 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 278,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 703,5 Potas [mg] 3 763,4 Wapń [mg] 1 024,5 Fosfor [mg] 1 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 24,9 Woda [g] 1 025,3 Popiół [g] 12,2

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-17 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt Kielbaski drobiowe 100 g Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix sałat 10 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g Ogórek konserwowy 50 g Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml Bitka z szynki duszona w sosie własnym dietetycznym 80 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g Brukselka gotowana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 248,9 Energia [kJ] 8 299,7 Białko ogółem [g] 116,6 białko zwierzęce [g] 80,3 białko roślinne [g] 31,1 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 266 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 379,1 Potas [mg] 4 224,2 Wapń [mg] 766,4 Fosfor [mg] 1 624,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 77,3 Woda [g] 1 084 Popiół [g] 18
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Chleb baton pszenny 150 g Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt Kielbaski drobiowe 100 g Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix sałat 10 g Mozzarella kulki 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g Marchewka z groszkiem oprószana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb baton pszenny 150 g Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (Agiberia) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 577,5 Energia [kJ] 9 756,7 Białko ogółem [g] 119,1 białko zwierzęce [g] 72,7 białko roślinne [g] 38,8 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 345,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 727,2 Potas [mg] 3 797,4 Wapń [mg] 377,6 Fosfor [mg] 1 391,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 79,8 Woda [g] 987,3 Popiół [g] 15
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt Kielbaski drobiowe 100 g Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix sałat 10 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g Ogórek konserwowy 50 g Mandarynka 150 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 395,9 Energia [kJ] 8 947,3 Białko ogółem [g] 128,9 białko zwierzęce [g] 77,8 białko roślinne [g] 27,4 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 259,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 676,4 Potas [mg] 4 025 Wapń [mg] 1 170,9 Fosfor [mg] 1 877,3 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 48,3 Woda [g] 1 019,7 Popiół [g] 17,9

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-18 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JEĆZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP) Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (MLEKO, SELER) Racuchy z jabłkiem smażone 300 g (MLEKO, JAJA, SEZAM, PSZENICAP) Surówka z marchewki i jabłka [Grzeškowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 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 (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Jabłko Jonagold 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 241,3 Energia [kJ] 8 144,6 Białko ogółem [g] 129,3 białko zwierzęce [g] 76,1 białko roślinne [g] 17,1 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 238,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 1 996 Potas [mg] 3 095,8 Wapń [mg] 1 230,8 Fosfor [mg] 1 644 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 suma cukrów prostych [g] 99,2 Woda [g] 1 235,1 Popiół [g] 14,4
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JEĆZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP) Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem Selerowa 350 ml (MLEKO, SELER) Knedle z owocami - gotowane 350 g (MLEKO, JAJA, PSZENICAP) Surówka z marchewki i jabłka [Grzeškowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Jabłko Jonagold 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 432,3 Energia [kJ] 9 018,8 Białko ogółem [g] 110,2 białko zwierzęce [g] 44,1 białko roślinne [g] 26,7 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 309,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 1 754,5 Potas [mg] 3 178,2 Wapń [mg] 556,9 Fosfor [mg] 1 059,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 86,2 Woda [g] 984,9 Popiół [g] 9,7
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JEĆZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP) Jabłko JONAGOLD 1 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (MLEKO, SELER) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 100 g (JAJA, ŻYTO, PSZENICAP) Surówka z marchewki i jabłka [Grzeškowiak] 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 - 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	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 991,8 Energia [kJ] 7 101,9 Białko ogółem [g] 130,6 białko zwierzęce [g] 59,6 białko roślinne [g] 21 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 231 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 946,6 Potas [mg] 3 194,4 Wapń [mg] 1 162 Fosfor [mg] 1 626,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 64,9 Woda [g] 895,4 Popiół [g] 12,6

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-19 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Gruszka konferencja 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy, marchewki i papryki, skropiona olejem 120 g Kompot z rabarbaru 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 - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 843 Energia [kJ] 6 667,8 Białko ogółem [g] 90,7 białko zwierzęce [g] 23,5 białko roślinne [g] 23 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 233,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 461,4 Potas [mg] 3 191,7 Wapń [mg] 417,2 Fosfor [mg] 904,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 17,1 Woda [g] 964,7 Popiół [g] 11,3
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) UCK 120 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Kompot z rabarbaru 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 038,6 Energia [kJ] 7 504,9 Białko ogółem [g] 90,6 białko zwierzęce [g] 23,8 białko roślinne [g] 29,1 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 264,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 514,3 Potas [mg] 3 510,4 Wapń [mg] 442,4 Fosfor [mg] 839,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 25,4 Woda [g] 951,6 Popiół [g] 11,1
	UCK Z OGR. ŁĄT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Pomarańcza 250 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g (MLEKO) Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy, marchewki i papryki, skropiona olejem 200 g Kompot z rabarbaru 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 954,6 Energia [kJ] 7 393,3 Białko ogółem [g] 102,1 białko zwierzęce [g] 23 białko roślinne [g] 24,8 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 238,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 764,8 Potas [mg] 3 639,8 Wapń [mg] 856,5 Fosfor [mg] 1 201,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 20,3 Woda [g] 1 041,1 Popiół [g] 12,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-20 środa	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Salatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JEĆZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP) 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, O. ZIEMNE, SEZAM, PSZENICAP) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Salatka z buraków gotowanych z ogórkiem konserwowym i cebulą 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) 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 kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 321,3 Energia [kJ] 9 154,2 Białko ogółem [g] 101,4 białko zwierzęce [g] 50,6 białko roślinne [g] 24,5 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 290,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 1 861,1 Potas [mg] 4 738,1 Wapń [mg] 551,1 Fosfor [mg] 1 477,4 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 59,4 Woda [g] 1 140 Popiół [g] 14,5
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 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, JEĆZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP) 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, O. ZIEMNE, SEZAM) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Buraki gotowane oprószone 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) 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 kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Banan 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 458,4 Energia [kJ] 9 733,6 Białko ogółem [g] 115,1 białko zwierzęce [g] 59,1 białko roślinne [g] 29,1 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 318,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 704 Potas [mg] 4 672,8 Wapń [mg] 593,3 Fosfor [mg] 1 448,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 64,5 Woda [g] 1 089,5 Popiół [g] 13,5
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Salatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JEĆZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP) Kiwi 2 szt Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, O. ZIEMNE, SEZAM, PSZENICAP) Gotowana kasza gryczana 100 g 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 (ŻYTO) 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	Ogórek zielony 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 150,1 Energia [kJ] 8 321,3 Białko ogółem [g] 121,9 białko zwierzęce [g] 50,7 białko roślinne [g] 30,4 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 264,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 964,1 Potas [mg] 4 591,7 Wapń [mg] 981 Fosfor [mg] 1 871,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 31,3 Woda [g] 1 336 Popiół [g] 16,2

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-21 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa z chudą kielbasą - grochowa 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Puree z gotow anych 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 z rabarbaru 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 - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 191,9 Energia [kJ] 6 531 Białko ogółem [g] 121,7 białko zwierzęce [g] 21,3 białko roślinne [g] 39,5 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 289,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 1 551,3 Potas [mg] 3 822,3 Wapń [mg] 367,6 Fosfor [mg] 1 164,9 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 16,1 Woda [g] 867,2 Popiół [g] 13,3
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Twaróg półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa z ziemniaczana 350 ml (MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Brokuły na parze 120 g Kompot z rabarbaru 250 ml Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 165,5 Energia [kJ] 6 412,2 Białko ogółem [g] 112,6 białko zwierzęce [g] 22,7 białko roślinne [g] 27,9 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 263,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 329,2 Potas [mg] 3 483 Wapń [mg] 328,7 Fosfor [mg] 814,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 16,8 Woda [g] 805,7 Popiół [g] 10,1

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-21 czwartek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml Jabłko JONAGOLD 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa z chudą kielbasą - grochowa 350 ml (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 200 g (JAJA, ZYTO, PSZENICAP) Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 200 g Kompot z rabarbaru 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 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	Energia [kcal] 2 506,4 Energia [kJ] 7 749,8 Białko ogółem [g] 144,8 białko zwierzęce [g] 20,6 białko roślinne [g] 45,4 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 323,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 831,3 Potas [mg] 3 192,5 Wapń [mg] 678,3 Fosfor [mg] 1 383,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 suma cukrów prostych [g] 43,8 Woda [g] 785 Popiół [g] 11,9	
	2026-05-22 piątek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ZYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (Nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Skrór owocowy 150g (Piątnica) 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) Puree z gotowanych 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 (ZYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szyńka krucha (Bell) 40 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Pomarańcza 200 g	Energia [kcal] 1 960,3 Energia [kJ] 7 284,1 Białko ogółem [g] 100,7 białko zwierzęce [g] 53,3 białko roślinne [g] 25,1 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 252 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 1 767,1 Potas [mg] 4 475,4 Wapń [mg] 999,8 Fosfor [mg] 1 510,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 42,3 Woda [g] 1 305,9 Popiół [g] 17
		UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ZYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (Nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Skrór owocowy 150g (Piątnica) 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) Sos cytrynowy 100 ml (MLEKO) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (MLEKO) Marchewka z groszkiem oprószana 120 g (PSZENICAP) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ZYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szyńka krucha (Bell) 40 g 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 Pomarańcza 200 g	Energia [kcal] 2 165,6 Energia [kJ] 8 380,6 Białko ogółem [g] 103,2 białko zwierzęce [g] 51,1 białko roślinne [g] 27,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 279,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 1 573,8 Potas [mg] 4 096,3 Wapń [mg] 688,9 Fosfor [mg] 1 225 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 42,7 Woda [g] 1 141,3 Popiół [g] 13

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-22 piątek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (Nikpol) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Pomarańcza 200 g Skyr naturalny 150g (Zott) 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) 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 (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha (Bell) 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	Energia [kcal] 1 968,3 Energia [kJ] 7 385,9 Białko ogółem [g] 118,9 białko zwierzęce [g] 52,8 białko roślinne [g] 27,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 248,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1 898,6 Potas [mg] 4 761 Wapń [mg] 1 401,2 Fosfor [mg] 1 810 Błonnik pokarmowy [g] 49 suma cukrów prostych [g] 46 Woda [g] 1 386 Popiół [g] 18,3	
	2026-05-23 sobota	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorcjuowe 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 Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 100 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza jaglana 200 g Brukselka gotowana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 868,8 Energia [kJ] 6 297,9 Białko ogółem [g] 104,4 białko zwierzęce [g] 48,4 białko roślinne [g] 32 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 264,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6 Sód [mg] 1 342,1 Potas [mg] 3 191,3 Wapń [mg] 365,9 Fosfor [mg] 1 229,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 59,4 Woda [g] 941,9 Popiół [g] 11,4
		UCK LATWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Masło jednorcjuowe 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 Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Roladka drobiowa duszona nadziewana szpinakiem 80 g Gotowana kasza jaglana 200 g Kalafior gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt Herbata 250 ml	Energia [kcal] 1 955,4 Energia [kJ] 6 676,7 Białko ogółem [g] 102,4 białko zwierzęce [g] 46 białko roślinne [g] 31,9 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 278 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 452,4 Potas [mg] 2 602,6 Wapń [mg] 289,9 Fosfor [mg] 1 031,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 60 Woda [g] 822,7 Popiół [g] 9,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-23 sobota	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorazowe 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 Jabłko gala 1 szt Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 100 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza gryczana 200 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 jednorazowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Energia [kcal] 2 396,6 Energia [kJ] 8 618,5 Białko ogółem [g] 127,2 białko zwierzęce [g] 48,4 białko roślinne [g] 35,3 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 332 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 760,3 Potas [mg] 4 058,8 Wapń [mg] 719,3 Fosfor [mg] 1 970,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 suma cukrów prostych [g] 66,9 Woda [g] 902,9 Popiół [g] 12,6	
	2026-05-24 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorazowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kiełbaski wieprzowe 100 g (SOJA) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mix sałat 10 g Herbata 250 ml Skyr owocowy 150g (Piątnica) 1 szt (MLEKO)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, PSZENICAP) Bitka z szynki duszona w sosie własnym dietetycznym 80 g (PSZENICAP) Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Surówka coleslaw 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorazowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pasta twarogowa z szczypiorkiem 60 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml Mandarynka 150 g	Energia [kcal] 2 374,7 Energia [kJ] 7 928,8 Białko ogółem [g] 130,4 białko zwierzęce [g] 67,1 białko roślinne [g] 44,7 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 326,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 2 635,2 Potas [mg] 2 335,7 Wapń [mg] 997,8 Fosfor [mg] 1 053,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 54,5 Woda [g] 739,6 Popiół [g] 10,3
		UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Masło jednorazowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kiełbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 10 g Skyr owocowy 150g (Piątnica) 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) Fasolka szparagowa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorazowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Margaryna jednorazowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pasta twarogowa z szczypiorkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 1 ml Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 753,2 Energia [kJ] 10 734,1 Białko ogółem [g] 128,9 białko zwierzęce [g] 70,3 białko roślinne [g] 39,2 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 350,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 671,3 Potas [mg] 4 107,6 Wapń [mg] 353,1 Fosfor [mg] 1 374,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 59,9 Woda [g] 893,8 Popiół [g] 15,4

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela	UCKZ OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Kielbaski wieprzowe 100 g (SOJA) Ketchup jednorcじowy 15g (Fanex) 1 szt Twaróg krajanka półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SĘLER) Mix sałat 10 g Mandarynka 150 g Skyr naturalny 150g (Zott) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SĘLER, PSZENICAP) Bitka z szynki duszona w sosie własnym dietetycznym 80 g (PSZENICAP) Gotowana soczewica z koperkiem 100 g Surówka colesław 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ZYTO) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Pasta twarogowa z szczypiorkiem 60 g (MLEKO) Rządkiwka 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 1 ml	Energia [kcal] 2 298,7 Energia [kJ] 8 327,8 Białko ogółem [g] 134,2 białko zwierzęce [g] 67,8 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 281,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 2 893,7 Potas [mg] 3 054 Wapń [mg] 1 102,7 Fosfor [mg] 1 402,6 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 54,3 Woda [g] 854,1 Popiół [g] 12,1