

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-20 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovi) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix salat 10 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (MLEKO, SELER) Knedle z owocami - gotowane 300 g (GLUTEN, JAJA, TRUSKAWKI) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtłusty (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] 24,05 Wartość brutto [zł] 24,64 Energia [kcal] 2 362,9 Energia [kJ] 9 026,3 Białko ogółem [g] 92,8 białko zwierzęce [g] 43,5 białko roślinne [g] 22,7 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 311,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 1 842,4 Potas [mg] 3 181,5 Wapń [mg] 850,2 Fosfor [mg] 1 252,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 90,4 Woda [g] 956,2 Popiół [g] 12,9
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovi) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix salat 10 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i mięsem 350 ml (GLUTEN, JĘCZMIEN, SELER) Knedle z owocami - gotowane 300 g (GLUTEN, JAJA, TRUSKAWKI) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 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] 22,98 Wartość brutto [zł] 23,57 Energia [kcal] 2 237,9 Energia [kJ] 7 330,9 Białko ogółem [g] 88,1 białko zwierzęce [g] 37,8 białko roślinne [g] 13,1 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 302,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 825,5 Potas [mg] 2 695,8 Wapń [mg] 468,1 Fosfor [mg] 876,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 87 Woda [g] 821,2 Popiół [g] 7,3
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovi) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix salat 10 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (MLEKO, SELER) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER, SEZAM) Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 200 g (JAJA, ŻYTO, GLUTEN) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,45 Wartość brutto [zł] 29,35 Energia [kcal] 2 346,9 Energia [kJ] 8 963,5 Białko ogółem [g] 125,6 białko zwierzęce [g] 59,2 białko roślinne [g] 26,4 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 306,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 994 Potas [mg] 3 212,3 Wapń [mg] 1 179 Fosfor [mg] 1 687,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 72,1 Woda [g] 847,3 Popiół [g] 13,2

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-07-21 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 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) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy, marchewki i papryki, skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 24,68 Wartość brutto [zł] 25,52 Energia [kcal] 1 849 Energia [kJ] 6 514,9 Białko ogółem [g] 93,4 białko zwierzęce [g] 22,7 białko roślinne [g] 21,8 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 253,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 433 Potas [mg] 2 820,6 Wapń [mg] 343,7 Fosfor [mg] 849,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 57,6 Woda [g] 787,2 Popiół [g] 10,2
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 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 (kalefior, brokuł, marchewka) UCK 120 g (SELER) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 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 (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 24,97 Wartość brutto [zł] 25,87 Energia [kcal] 1 753 Energia [kJ] 4 996,1 Białko ogółem [g] 94,2 białko zwierzęce [g] 22,7 białko roślinne [g] 12,9 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 222,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 684 Potas [mg] 2 538,5 Wapń [mg] 274,1 Fosfor [mg] 588,3 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 55,4 Woda [g] 660,7 Popiół [g] 6,9
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 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) Gotowany ryż brązowy 100 g Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy, marchewki i papryki, skropiona olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 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 diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 31,45 Wartość brutto [zł] 32,56 Energia [kcal] 2 105 Energia [kJ] 7 849,6 Białko ogółem [g] 114,1 białko zwierzęce [g] 22,7 białko roślinne [g] 24,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 275,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1 798,8 Potas [mg] 2 801,5 Wapń [mg] 737,6 Fosfor [mg] 1 203,1 Błonnik pokarmowy [g] 45 suma cukrów prostych [g] 53,2 Woda [g] 720,9 Popiół [g] 10,6

				Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-22 środa	UCK PODSTAWOWA D01			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix салат 10 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 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 jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 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] 24,9 Wartość brutto [zł] 25,65 Energia [kcal] 2 549,1 Energia [kJ] 9 864,3 Białko ogółem [g] 93 białko zwierzęce [g] 51,7 białko roślinne [g] 24,4 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 338,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 802,7 Potas [mg] 4 653,8 Wapń [mg] 563,1 Fosfor [mg] 1 479,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 92 Woda [g] 1 124,7 Popiół [g] 14,3
	UCK LATWOSTRAWNA D02			Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix салат 10 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 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 gotowane Buraczki drobno tarte oprószane mąką 120 g (GLUTEN) 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) 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] 23,55 Wartość brutto [zł] 24,33 Energia [kcal] 2 367,7 Energia [kJ] 9 970,1 Białko ogółem [g] 100,1 białko zwierzęce [g] 60,3 białko roślinne [g] 13,4 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 307,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 865 Potas [mg] 4 373,7 Wapń [mg] 578,3 Fosfor [mg] 1 295,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 92,8 Woda [g] 1 022,5 Popiół [g] 10,8
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03			Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix салат 10 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 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 mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 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 szt Ogórek zielony 50 g Baton proteinowy diabeti FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,18 Wartość brutto [zł] 29,18 Energia [kcal] 2 567,1 Energia [kJ] 9 372,1 Białko ogółem [g] 118,3 białko zwierzęce [g] 51,9 białko roślinne [g] 35 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 343,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 1 860 Potas [mg] 4 323,2 Wapń [mg] 951,6 Fosfor [mg] 1 876,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 99,7 Woda [g] 1 368,4 Popiół [g] 15,5

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-07-23 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (MLEKO) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa z chudą kielbasą - grochowa 350 ml (MLEKO, SELER) filet z kurczaka pieczony z smażonymi pieczarkami i cebulką 80 g gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 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 (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml Nektarynka 1 szt	Wartość netto [zł] 19,59 Wartość brutto [zł] 20,1 Energia [kcal] 1 982,6 Energia [kJ] 7 369,2 Białko ogółem [g] 111,4 białko zwierzęce [g] 39,5 białko roślinne [g] 39,2 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 307,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 622,5 Potas [mg] 3 647,8 Wapń [mg] 595,3 Fosfor [mg] 1 446,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 67,2 Woda [g] 863,3 Popiół [g] 14,3
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Mix салат 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLEKO, SELER) filet z kurczaka pieczony z listkami szpinaku 80 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza jaglana 200 g Brokuły na parze 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml Nektarynka 1 szt	Wartość netto [zł] 18,52 Wartość brutto [zł] 19,04 Energia [kcal] 1 708,2 Energia [kJ] 5 148,2 Białko ogółem [g] 102 białko zwierzęce [g] 41,4 białko roślinne [g] 16,8 Tłuszcz [g] 38,5 Węglowodany ogółem [g] 246,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,2 Sód [mg] 539,6 Potas [mg] 2 301,7 Wapń [mg] 263,5 Fosfor [mg] 908 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 64,3 Woda [g] 625,6 Popiół [g] 6,5
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki 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 Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa z chudą kielbasą - grochowa 350 ml (MLEKO, SELER) filet z kurczaka pieczony z listkami szpinaku 80 g gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Nektarynka 1 szt	Wartość netto [zł] 25,38 Wartość brutto [zł] 26,19 Energia [kcal] 2 237,6 Energia [kJ] 8 700,6 Białko ogółem [g] 132,9 białko zwierzęce [g] 39,6 białko roślinne [g] 42,7 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 323,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 882,7 Potas [mg] 4 085,9 Wapń [mg] 992,4 Fosfor [mg] 1 632 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 suma cukrów prostych [g] 62,9 Woda [g] 954,6 Popiół [g] 15,7

				Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-24 piątek	UCK PODSTAWOWA D01			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (MLEKOVITA) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 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) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka 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] 28,67 Wartość brutto [zł] 29,21 Energia [kcal] 1 988 Energia [kJ] 7 562,2 Białko ogółem [g] 95,2 białko zwierzęce [g] 47,6 białko roślinne [g] 27,5 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 288,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 873,8 Potas [mg] 4 409,6 Wapń [mg] 652,7 Fosfor [mg] 1 430,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 70,2 Woda [g] 1 339,1 Popiół [g] 15,9
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02			Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 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) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Gotowana Marchewka z groszkiem oprószana UCK 120 g (GLUTEN) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka 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] 28,25 Wartość brutto [zł] 28,87 Energia [kcal] 1 960,8 Energia [kJ] 6 125 Białko ogółem [g] 94,7 białko zwierzęce [g] 46,7 białko roślinne [g] 18,5 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 271,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 623,2 Potas [mg] 4 331 Wapń [mg] 524,2 Fosfor [mg] 1 151,2 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 63,2 Woda [g] 1 183,2 Popiół [g] 12,2
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03			Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 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 diabeti FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 34,5 Wartość brutto [zł] 35,3 Energia [kcal] 1 931,3 Energia [kJ] 7 020,3 Białko ogółem [g] 100,5 białko zwierzęce [g] 39,2 białko roślinne [g] 27,6 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 284,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 942,4 Potas [mg] 4 119,3 Wapń [mg] 749,2 Fosfor [mg] 1 426,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 suma cukrów prostych [g] 67,9 Woda [g] 1 251,1 Popiół [g] 14,9

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-07-25 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 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 Skrz bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z kapusty czerwonej z chudą kielbasą 350 ml (MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. ŁASKO, 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 (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 20,16 Wartość brutto [zł] 20,71 Energia [kcal] 2 298,5 Energia [kJ] 6 837,2 Białko ogółem [g] 138,5 białko zwierzęce [g] 31,3 białko roślinne [g] 33,4 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 305 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sód [mg] 1 586,2 Potas [mg] 2 549,8 Wapń [mg] 357,8 Fosfor [mg] 1 065 Źródło pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 53,9 Woda [g] 652,3 Popiół [g] 10,8
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 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 Skrz bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kalafior gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 18,9 Wartość brutto [zł] 19,59 Energia [kcal] 1 957,1 Energia [kJ] 3 999,7 Białko ogółem [g] 123,7 białko zwierzęce [g] 29,6 białko roślinne [g] 11,2 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 226,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 554,1 Potas [mg] 2 633,4 Wapń [mg] 181,2 Fosfor [mg] 616,4 Źródło pokarmowy [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 56,3 Woda [g] 677,2 Popiół [g] 6,8
	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 Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Rukola 10 g Skrz bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z kapusty czerwonej z chudą kielbasą 350 ml (MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. ŁASKO, 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 jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 27,14 Wartość brutto [zł] 27,96 Energia [kcal] 2 898 Energia [kJ] 9 621,9 Białko ogółem [g] 168,8 białko zwierzęce [g] 31,4 białko roślinne [g] 45,6 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 390,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 1 809,5 Potas [mg] 2 994,6 Wapń [mg] 648,9 Fosfor [mg] 1 939,2 Źródło pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 54,4 Woda [g] 552,6 Popiół [g] 12,6

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-26 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Pasta twarogowa z chrzanem 40 g (MLEKO, S02) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mix salat 10 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Surówka coleslaw 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 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) Jabłko Jonagold 1 szt	Wartość netto [zł] 21,29 Wartość brutto [zł] 21,84 Energia [kcal] 2 381,8 Energia [kJ] 7 663,8 Białko ogółem [g] 132,7 białko zwierzęce [g] 67,8 białko roślinne [g] 40,9 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 326,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 401,2 Potas [mg] 2 491,5 Wapń [mg] 829 Fosfor [mg] 1 253,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 99,6 Woda [g] 868,7 Popiół [g] 12,7
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Twarożek naturalny UCK 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix salat 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Gotowana Fasolka szparagowa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 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 Jabłko Jonagold 1 szt	Wartość netto [zł] 20,21 Wartość brutto [zł] 20,86 Energia [kcal] 2 716,1 Energia [kJ] 10 040,1 Białko ogółem [g] 121,7 białko zwierzęce [g] 56 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 346 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 623 Potas [mg] 3 120,6 Wapń [mg] 220,5 Fosfor [mg] 1 138,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 104,5 Woda [g] 876,1 Popiół [g] 13,5
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Pasta twarogowa z chrzanem 40 g (MLEKO, S02) 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, GLUTEN) 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 maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 24,59 Wartość brutto [zł] 25,33 Energia [kcal] 2 419,7 Energia [kJ] 8 328,1 Białko ogółem [g] 137 białko zwierzęce [g] 68,5 białko roślinne [g] 34,5 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 311,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 573 Potas [mg] 2 981,3 Wapń [mg] 987,6 Fosfor [mg] 1 486,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 108,6 Woda [g] 982,4 Popiół [g] 14,1

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-27 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Mix салат 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER) Smażone naleśniki z jabłkiem prażonym, rodzynekami i cynamonem 350g 2 szt (MLEKO, S02, JAJA, GLUTEN) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 26,34 Wartość brutto [zł] 27,23 Energia [kcal] 2 259,1 Energia [kJ] 8 270,4 Białko ogółem [g] 90,6 białko zwierzęce [g] 47,6 białko roślinne [g] 22,9 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 339,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 053,4 Potas [mg] 3 534,7 Wapń [mg] 1 015,3 Fosfor [mg] 1 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 105,2 Woda [g] 1 092 Popiół [g] 15,4
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER) Knedle z owocami - gotowane 300 g (GLUTEN, JAJA, TRUSKAWKI) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 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 - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 24,25 Wartość brutto [zł] 24,98 Energia [kcal] 2 076,7 Energia [kJ] 6 446,7 Białko ogółem [g] 84,2 białko zwierzęce [g] 39,4 białko roślinne [g] 13,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 292,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 1 215,4 Potas [mg] 3 238 Wapń [mg] 566,3 Fosfor [mg] 882,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 92,9 Woda [g] 988,4 Popiół [g] 10,5
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Mix салат 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER) Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 100 g (JAJA, ŻYTO, GLUTEN) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER, SEZAM) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 29,41 Wartość brutto [zł] 30,44 Energia [kcal] 2 243,6 Energia [kJ] 8 477 Białko ogółem [g] 119,7 białko zwierzęce [g] 58 białko roślinne [g] 24,2 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 289,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 2 344,9 Potas [mg] 3 599,7 Wapń [mg] 1 247,5 Fosfor [mg] 1 671,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 75,6 Woda [g] 976,9 Popiół [g] 15,4

				Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-28 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml Rukola 10 g	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kalafor gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 40 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY , SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,13 Wartość brutto [zł] 27,99 Energia [kcal] 2 077,8 Energia [kJ] 7 749,7 Białko ogółem [g] 102 białko zwierzęce [g] 22,2 białko roślinne [g] 23,9 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 271 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 602,2 Potas [mg] 3 262,4 Wapń [mg] 211,4 Fosfor [mg] 857 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 75 Woda [g] 889,9 Popiół [g] 11,5
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02			Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Pomidorki koktajlowe 50 g Mozzarella kulki 60 g (MLEKO) Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml Rukola 10 g	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kalafor gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY , SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,92 Wartość brutto [zł] 27,85 Energia [kcal] 1 968,7 Energia [kJ] 6 243,6 Białko ogółem [g] 104,5 białko zwierzęce [g] 26,6 białko roślinne [g] 12,7 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 237,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 696,4 Potas [mg] 2 992,3 Wapń [mg] 181,3 Fosfor [mg] 643,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 71,2 Woda [g] 758,3 Popiół [g] 7,7
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03			Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml Rukola 10 g	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Salatka z marynowanych warzyw 200 g (S02, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 40 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 32,47 Wartość brutto [zł] 33,44 Energia [kcal] 2 059 Energia [kJ] 7 041,2 Białko ogółem [g] 110,1 białko zwierzęce [g] 22,1 białko roślinne [g] 22,1 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 257,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 812,1 Potas [mg] 2 680,4 Wapń [mg] 537,4 Fosfor [mg] 1 065,5 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 87,8 Woda [g] 796,8 Popiół [g] 10,1

				Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 środa	UCK PODSTAWOWA D01			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z tuńczykiem w sosie własnym z świeżym koperkiem 60 g (MLEKO, RYBY) Papryka czerwona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	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 Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym i cebulką 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,67 Wartość brutto [zł] 23,23 Energia [kcal] 2 337,1 Energia [kJ] 8 380,5 Białko ogółem [g] 104 białko zwierzęce [g] 55,8 białko roślinne [g] 23,5 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 320,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 586,4 Potas [mg] 3 802 Wapń [mg] 566,5 Fosfor [mg] 1 401,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 80,4 Woda [g] 1 111,6 Popiół [g] 13,1
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02			Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z tuńczykiem w sosie własnym z świeżym koperkiem 60 g (MLEKO, RYBY) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa ziemniaczana 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 gotowane Buraczki drobno tarte oprószane mąką 120 g (GLUTEN) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,63 Wartość brutto [zł] 22,24 Energia [kcal] 2 123,1 Energia [kJ] 6 399,9 Białko ogółem [g] 103,7 białko zwierzęce [g] 58,2 białko roślinne [g] 11,3 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 287,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 801,8 Potas [mg] 3 397,8 Wapń [mg] 542,3 Fosfor [mg] 1 066,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 84,9 Woda [g] 958,9 Popiół [g] 9,3
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03			Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z tuńczykiem w sosie własnym z świeżym koperkiem 60 g (MLEKO, RYBY) Papryka czerwona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowana kasza gryczana 100 g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, cebulą i olejem UCK 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,14 Wartość brutto [zł] 27,92 Energia [kcal] 2 533,5 Energia [kJ] 9 360 Białko ogółem [g] 131,7 białko zwierzęce [g] 55,1 białko roślinne [g] 34,5 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 341,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 1 787 Potas [mg] 4 038,8 Wapń [mg] 955,2 Fosfor [mg] 2 049,1 Błonnik pokarmowy [g] 48 suma cukrów prostych [g] 82,1 Woda [g] 1 117,2 Popiół [g] 14,9

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-30 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix салат 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i chudą kielbasą 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z kurczaka w sosie paprykowym 80 g Gotowany ryż brązowy 200 g Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) pasta twarogowa z rzodkiewką 60 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 23,6 Wartość brutto [zł] 24,42 Energia [kcal] 2 444,3 Energia [kJ] 9 219,1 Białko ogółem [g] 109,1 białko zwierzęce [g] 36,4 białko roślinne [g] 46,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 393,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1 826,4 Potas [mg] 4 578,5 Wapń [mg] 464,6 Fosfor [mg] 1 750,3 Błonnik pokarmowy [g] 62,4 suma cukrów prostych [g] 81,6 Woda [g] 979,2 Popiół [g] 16,3
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 40 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix салат 10 g Mozzarella kulki 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) Filet z kurczaka w sosie paprykowym 80 g Gotowany ryż biały 200 g Marchewka kostka opruszana mąką 120 g (GLUTEN) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,39 Wartość brutto [zł] 21,17 Energia [kcal] 1 986,6 Energia [kJ] 6 382,4 Białko ogółem [g] 96,2 białko zwierzęce [g] 45,7 białko roślinne [g] 14,2 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 291,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 688,8 Potas [mg] 3 490,2 Wapń [mg] 256,7 Fosfor [mg] 1 110,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 71 Woda [g] 637,3 Popiół [g] 7,6
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix салат 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i chudą kielbasą 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z kurczaka w sosie paprykowym 80 g Gotowany ryż brązowy 200 g Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) pasta twarogowa z rzodkiewką 60 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Gala 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 29,24 Wartość brutto [zł] 30,25 Energia [kcal] 2 558 Energia [kJ] 9 078 Białko ogółem [g] 128,3 białko zwierzęce [g] 36,5 białko roślinne [g] 51,2 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 409,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 2 154,9 Potas [mg] 4 955,1 Wapń [mg] 887,1 Fosfor [mg] 1 936,1 Błonnik pokarmowy [g] 70,2 suma cukrów prostych [g] 100 Woda [g] 1 242,7 Popiół [g] 18,1

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-31 piątek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyszdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, JAJA, SELER, GLUTEN) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g kapusta biała młoda zasmażana z cebulką i koperkiem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,91 Wartość brutto [zł] 29,3 Energia [kcal] 2 168,8 Energia [kJ] 8 016,7 Białko ogółem [g] 102,9 białko zwierzęce [g] 51,2 białko roślinne [g] 27,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 303,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 905,8 Potas [mg] 4 177,5 Wapń [mg] 873,6 Fosfor [mg] 1 481,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 72,3 Woda [g] 1 040,6 Popiół [g] 15,1
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyszdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Twarożek półtłusty 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, JAJA, SELER, GLUTEN) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Sos cytrynowo-ziolowy 80 ml (GLUTEN) Puree z gotowanego zielonego groszku z dodatkiem mięty 120 g gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,08 Wartość brutto [zł] 28,54 Energia [kcal] 2 205,9 Energia [kJ] 7 060,1 Białko ogółem [g] 112,1 białko zwierzęce [g] 65,3 białko roślinne [g] 12,5 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 250,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 123,9 Potas [mg] 3 508,6 Wapń [mg] 221,7 Fosfor [mg] 1 007,6 Błonnik pokarmowy [g] 16 suma cukrów prostych [g] 64,2 Woda [g] 824,7 Popiół [g] 8,6
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Pyszdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, JAJA, SELER, GLUTEN) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Sos cytrynowo-ziolowy 80 ml (GLUTEN) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Salatka szwedzka 200 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 35,83 Wartość brutto [zł] 36,43 Energia [kcal] 2 234,5 Energia [kJ] 8 518,9 Białko ogółem [g] 107,4 białko zwierzęce [g] 42,6 białko roślinne [g] 24,4 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 292,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 923,4 Potas [mg] 3 553,7 Wapń [mg] 908,3 Fosfor [mg] 1 411 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 74,4 Woda [g] 946,5 Popiół [g] 15

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-01 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twarożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos Curry dietetyczny 80 ml (MLEKO) Gotowana kasza pęczak 200 g (JĘCZMIEN) Kapusta biała duszona z cebulką, olejem i koperkiem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCĄ, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,56 Wartość brutto [zł] 22,23 Energia [kcal] 2 248,5 Energia [kJ] 8 286,4 Białko ogółem [g] 95,8 białko zwierzęce [g] 34,3 białko roślinne [g] 28,6 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 309,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 514,7 Potas [mg] 2 955,3 Wapń [mg] 353,3 Fosfor [mg] 1 136,7 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 63,9 Woda [g] 848,9 Popiół [g] 10,6
	UCK LATWOSTRAWNA 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 naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos Curry dietetyczny 80 ml (MLEKO) Gotowana kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN, JĘCZMIEN) Gotowana Fasolka szparagowa 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, GORCZYCĄ, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,68 Wartość brutto [zł] 21,37 Energia [kcal] 2 118,1 Energia [kJ] 6 628 Białko ogółem [g] 94,7 białko zwierzęce [g] 34,2 białko roślinne [g] 18,3 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 294,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 782,4 Potas [mg] 2 645,1 Wapń [mg] 314,2 Fosfor [mg] 943,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 61,5 Woda [g] 742,9 Popiół [g] 6,9
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twarożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos Curry dietetyczny 80 ml (MLEKO) Gotowana kasza pęczak 100 g (JĘCZMIEN) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką świeżą, marchewką, ogórkiem zielonym i natką pietruszki uck 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCĄ, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,39 Wartość brutto [zł] 29,35 Energia [kcal] 2 083,5 Energia [kJ] 7 596,5 Białko ogółem [g] 107,1 białko zwierzęce [g] 34,2 białko roślinne [g] 26,6 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 288,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1 686,4 Potas [mg] 3 408 Wapń [mg] 694 Fosfor [mg] 1 381,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 65,4 Woda [g] 973 Popiół [g] 11,8

				Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-02 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix салат 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kapusta biała duszona z cebulką, olejem i koperkiem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,46 Wartość brutto [zł] 21,04 Energia [kcal] 2 240,6 Energia [kJ] 7 657 Białko ogółem [g] 94,3 białko zwierzęce [g] 62,3 białko roślinne [g] 24,1 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 264,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 2 918,2 Potas [mg] 3 336,3 Wapń [mg] 256,5 Fosfor [mg] 1 143,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 73,8 Woda [g] 943,3 Popiół [g] 12,8
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02			Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix салат 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	Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalefior, brokuł, marchewka) UCK 120 g (SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,94 Wartość brutto [zł] 22,67 Energia [kcal] 2 617,2 Energia [kJ] 9 203,8 Białko ogółem [g] 112,4 białko zwierzęce [g] 65,7 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 345,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 641 Potas [mg] 3 750,1 Wapń [mg] 292 Fosfor [mg] 1 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 77,1 Woda [g] 923,1 Popiół [g] 14,5
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03			Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix салат 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Surówka coleslaw 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (SOJA) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,23 Wartość brutto [zł] 27,11 Energia [kcal] 2 408,5 Energia [kJ] 8 636 Białko ogółem [g] 111,6 białko zwierzęce [g] 61,8 białko roślinne [g] 24,2 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 265,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 3 608,3 Potas [mg] 3 275,7 Wapń [mg] 600 Fosfor [mg] 1 388,7 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 73,8 Woda [g] 906,8 Popiół [g] 13,8