

|                         |                                  | Śniadanie  | Obiad  | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA  |
|-------------------------|----------------------------------|--|--|---|--|---|
| 2026-06-01 poniedziałek | UCK PODSTAWOWA D01               | Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g<br>Mix sałat 10 g<br>Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Skyr naturalny 150g (Zott) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY</b> )        | Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER</b> )<br>Makaron z gnecionymi truskawkami i jogurtem i cukrem 300 g ( <b>MLEKO, JAJA, CYTRUSY, TRUSKAWKI</b> )<br>Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 120 g ( <b>CYTRUSY</b> )<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g<br>Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek konserwowy 50 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Herbata 250 ml | Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Jabłko Jonagold 1 szt  | <b>Energia [kcal]</b> 2 209<br><b>Energia [kJ]</b> 7 886,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 98,9<br><b>białko zwierzęce [g]</b> 44<br><b>białko roślinne [g]</b> 35,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 61,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336,7<br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g]</b> 26,7<br><b>Sód [mg]</b> 1 951,2<br><b>Potas [mg]</b> 3 959,6<br><b>Wapń [mg]</b> 1 167,2<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 421,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,3<br><b>Woda [g]</b> 1 355,7<br><b>Popiół [g]</b> 17,7      |
|                         | UCK LATWOSTRAWNA D02             | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> )<br>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g<br>Mix sałat 10 g<br>Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Skyr naturalny 150g (Zott) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY</b> ) | Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER</b> )<br>Makaron z duszonymi truskawkami i cukrem 300 g ( <b>JAJA, CYTRUSY, TRUSKAWKI</b> )<br>Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 120 g ( <b>CYTRUSY</b> )<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt                    | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> )<br>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g<br>Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml                           | Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Jabłko Jonagold 1 szt  | <b>Energia [kcal]</b> 1 991,8<br><b>Energia [kJ]</b> 5 924,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 93,1<br><b>białko zwierzęce [g]</b> 37,4<br><b>białko roślinne [g]</b> 24,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 50,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,6<br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g]</b> 21<br><b>Sód [mg]</b> 946,7<br><b>Potas [mg]</b> 3 600<br><b>Wapń [mg]</b> 688,4<br><b>Fosfor [mg]</b> 954,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,3<br><b>Woda [g]</b> 1 212,2<br><b>Popiół [g]</b> 12,2            |
|                         | UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03 | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g<br>Mix sałat 10 g<br>Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Skyr naturalny 150g (Zott) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY</b> )     | Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER</b> )<br>Gotowany makaron razowy z pszenicy durum AI Dente 100 g ( <b>JAJA, ŻYTO, CYTRUSY</b> )<br>Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g<br>Surówka z marchewki i świeżych jabłek skropiona olejem 200 g ( <b>CYTRUSY</b> )<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml     | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g<br>Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek konserwowy 50 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Herbata 250 ml | Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Jabłko Jonagold 1 szt | <b>Energia [kcal]</b> 2 162,4<br><b>Energia [kJ]</b> 7 843,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 122,5<br><b>białko zwierzęce [g]</b> 57,6<br><b>białko roślinne [g]</b> 27,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 73,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,7<br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g]</b> 29,4<br><b>Sód [mg]</b> 2 322,5<br><b>Potas [mg]</b> 4 589,5<br><b>Wapń [mg]</b> 1 365,6<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 732,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,1<br><b>Woda [g]</b> 1 373,4<br><b>Popiół [g]</b> 18,1 |

|                   |                                  | Śniadanie   | Obiad  | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA   |
|-------------------|----------------------------------|---|--|--|--|--|
| 2026-06-02 wtorek | UCK PODSTAWOWA D01               | Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Roszponka 10 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml              | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g ( <b>RYBY, CYTRUSY</b> )<br>Gotowany ryż biały 200 g<br>Salatka z marynowanych warzyw 120 g ( <b>S02, SELER</b> )<br>Kompot z rabarbaru 250 ml<br>Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g<br>Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek zielony 50 g<br>Herbata 250 ml       | Pomarańcza 250 g ( <b>CYTRUSY</b> )<br>Ciastrko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> )<br>Herbata 250 ml                                       | Energia [kcal] 2 058,4<br>Energia [kJ] 7 866,1<br>Białko ogółem [g] 92,3<br>białko zwierzęce [g] 21,6<br>białko roślinne [g] 22,3<br>Tłuszcz [g] 80,3<br>Węglowodany ogółem [g] 255,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5<br>Sód [mg] 1 857,5<br>Potas [mg] 2 041,2<br>Wapń [mg] 324,8<br>Fosfor [mg] 830,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,5<br>suma cukrów prostych [g] 21,4<br>Woda [g] 692,3<br>Popiół [g] 8,4  |
|                   | UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02             | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> )<br>Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g ( <b>RYBY, CYTRUSY</b> )<br>Gotowany ryż biały 200 g<br>Brokuły gotowane 120 g<br>Kompot z rabarbaru 250 ml<br>Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt                                    | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> )<br>Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g<br>Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml | Pomarańcza 250 g ( <b>CYTRUSY</b> )<br>Ciastrko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> )<br>Herbata 250 ml                                       | Energia [kcal] 1 979,2<br>Energia [kJ] 6 467,1<br>Białko ogółem [g] 93,5<br>białko zwierzęce [g] 21,5<br>białko roślinne [g] 13,8<br>Tłuszcz [g] 78,9<br>Węglowodany ogółem [g] 228,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4<br>Sód [mg] 1 161,7<br>Potas [mg] 2 154,8<br>Wapń [mg] 323,6<br>Fosfor [mg] 642,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,2<br>suma cukrów prostych [g] 19,5<br>Woda [g] 640,6<br>Popiół [g] 5,9  |
|                   | UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03 | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Roszponka 10 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml           | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g ( <b>RYBY, CYTRUSY</b> )<br>Gotowany ryż brązowy 100 g<br>Salatka z marynowanych warzyw 120 g ( <b>S02, SELER</b> )<br>Kompot z rabarbaru 250 ml                                     | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g<br>Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek zielony 50 g<br>Herbata 250 ml       | Pomarańcza 250 g ( <b>CYTRUSY</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> )<br>Herbata 250 ml | Energia [kcal] 2 001,9<br>Energia [kJ] 7 636,2<br>Białko ogółem [g] 105,6<br>białko zwierzęce [g] 21,5<br>białko roślinne [g] 21,7<br>Tłuszcz [g] 80,7<br>Węglowodany ogółem [g] 238<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7<br>Sód [mg] 1 982,2<br>Potas [mg] 2 546,3<br>Wapń [mg] 675,3<br>Fosfor [mg] 1 141,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 41,8<br>suma cukrów prostych [g] 17,6<br>Woda [g] 703,6<br>Popiół [g] 9,4 |

|                  |                                  | Śniadanie   | Obiad   | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA  |
|------------------|----------------------------------|---|---|---|--|---|
| 2026-06-03 środa | UCK PODSTAWOWA D01               | Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g<br>Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g ( <b>RYBY</b> )<br>Papryka zielona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Syr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JEĆZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY</b> )    | Zupa jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM</b> )<br>Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g<br>Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka 120 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Herbata 250 ml | Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Truskawki świeże 150 g ( <b>TRUSKAWKI</b> )  | <b>Energia [kcal] 2 018,2</b><br><b>Energia [kJ] 7 574,2</b><br><b>Białko ogółem [g] 103,3</b><br><b>białko zwierzęce [g] 46,4</b><br><b>białko roślinne [g] 26,3</b><br><b>Tłuszcz [g] 72,1</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 264,4</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5</b><br><b>Sód [mg] 1 644,7</b><br><b>Potas [mg] 3 912,1</b><br><b>Wapń [mg] 632,5</b><br><b>Fosfor [mg] 1 320,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 33,7</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 45,7</b><br><b>Woda [g] 1 242,3</b><br><b>Popiół [g] 14,5</b> |
|                  | UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02             | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> )<br>Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g<br>Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Rukola 10 g<br>Syr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JEĆZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY</b> )                     | Zupa jarzy nowa 3-składnikowa 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g<br>Buraczki drobno tarte oprószone ziołami 120 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorcjoyy 5g (TGE) 1 szt   | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> )<br>Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Mozzarella kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml  | Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Truskawki świeże 150 g ( <b>TRUSKAWKI</b> )  | <b>Energia [kcal] 1 826,3</b><br><b>Energia [kJ] 5 737,8</b><br><b>Białko ogółem [g] 104,3</b><br><b>białko zwierzęce [g] 52,6</b><br><b>białko roślinne [g] 11</b><br><b>Tłuszcz [g] 58,2</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 230,3</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3</b><br><b>Sód [mg] 761,8</b><br><b>Potas [mg] 3 333,7</b><br><b>Wapń [mg] 573,3</b><br><b>Fosfor [mg] 1 015,4</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 18</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 47,8</b><br><b>Woda [g] 943,4</b><br><b>Popiół [g] 9,5</b>          |
|                  | UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03 | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g<br>Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g ( <b>RYBY</b> )<br>Papryka zielona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Syr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JEĆZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY</b> ) | Zupa jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka 200 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml  | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Herbata 250 ml | Truskawki świeże 150 g ( <b>TRUSKAWKI</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> )<br>Herbata 250 ml | <b>Energia [kcal] 2 051,1</b><br><b>Energia [kJ] 7 739,1</b><br><b>Białko ogółem [g] 122,1</b><br><b>białko zwierzęce [g] 45,5</b><br><b>białko roślinne [g] 28</b><br><b>Tłuszcz [g] 79,1</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 244,3</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9</b><br><b>Sód [mg] 1 981,9</b><br><b>Potas [mg] 4 449,9</b><br><b>Wapń [mg] 1 027,1</b><br><b>Fosfor [mg] 1 628</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 50,4</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 45,2</b><br><b>Woda [g] 1 356,7</b><br><b>Popiół [g] 16,1</b>   |

|                     |                                  | Śniadanie   | Obiad   | Kolacja   | Posiłek nocny   | SUMA  |
|---------------------|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| 2026-06-04 czwartek | UCK PODSTAWOWA D01               | Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorodnjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlna - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Mix salát 10 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml    | Zupa z czerwonej soczewicy z chudą kiełbasą 350 ml ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g<br>Sos pieczeniowy jasny 80 ml ( <b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> )<br>Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym i cebulką 120 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Kompot z rabarbaru 250 ml<br>Cukier jednorodnjowy 5g (TGE) 1 szt | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorodnjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlna - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek zielony 50 g<br>Herbata 250 ml       | Arbuz 150 g<br>Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> )<br>Herbata 250 ml   | <b>Energia [kcal] 2 004,3</b><br><b>Energia [kJ] 7 169,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 96,1</b><br><b>białko zwierzęce [g] 42,3</b><br><b>białko roślinne [g] 29</b><br><b>Tłuszcz [g] 73,4</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 272,7</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9</b><br><b>Sód [mg] 2 020</b><br><b>Potas [mg] 3 226,1</b><br><b>Wapń [mg] 498,6</b><br><b>Fosfor [mg] 1 285,4</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 37,2</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 20,7</b><br><b>Woda [g] 890,2</b><br><b>Popiół [g] 11,3</b>  |
|                     | UCK LATWOSTRAWNA D02             | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 40 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> )<br>Masło jednorodnjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlna - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Mix salát 10 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml     | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLUTEN, JECZMIEN, SELER</b> )<br>Rolada drobiowa duszona nadziewana szpinakiem 80 g<br>Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Sos pieczeniowy jasny 80 ml ( <b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> )<br>Fasolka szparagowa 120 g<br>Kompot z rabarbaru 250 ml<br>Cukier jednorodnjowy 5g (TGE) 1 szt   | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> )<br>Margaryna jednorodnjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlna - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml | Arbuz 150 g<br>Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> )<br>Herbata 250 ml   | <b>Energia [kcal] 1 759,2</b><br><b>Energia [kJ] 5 406,8</b><br><b>Białko ogółem [g] 91,3</b><br><b>białko zwierzęce [g] 44</b><br><b>białko roślinne [g] 14,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 59,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 221,5</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9</b><br><b>Sód [mg] 975</b><br><b>Potas [mg] 3 356,6</b><br><b>Wapń [mg] 311,3</b><br><b>Fosfor [mg] 1 093,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 34,3</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 17,1</b><br><b>Woda [g] 851,3</b><br><b>Popiół [g] 8</b>       |
|                     | UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03 | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Masło jednorodnjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlna - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Mix salát 10 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml | Zupa z czerwonej soczewicy z chudą kiełbasą 350 ml ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g<br>Sos pieczeniowy jasny 80 ml ( <b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> )<br>Gotowana kasza gryczana 100 g<br>Surówka z kapusty czerwonej i marchwi 200 g ( <b>CYTRUSY</b> )<br>Kompot z rabarbaru 250 ml   | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorodnjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlna - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek zielony 50 g<br>Herbata 250 ml       | Arbuz 150 g<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> )<br>Herbata 250 ml | <b>Energia [kcal] 2 072,3</b><br><b>Energia [kJ] 7 602,1</b><br><b>Białko ogółem [g] 118,4</b><br><b>białko zwierzęce [g] 41,6</b><br><b>białko roślinne [g] 37</b><br><b>Tłuszcz [g] 65,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 300,6</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6</b><br><b>Sód [mg] 2 210</b><br><b>Potas [mg] 3 306,1</b><br><b>Wapń [mg] 907,2</b><br><b>Fosfor [mg] 1 610,2</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 43,7</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 16,4</b><br><b>Woda [g] 858,6</b><br><b>Popiół [g] 12,3</b> |

|                   |                                  | Śniadanie  | Obiad  | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA   |
|-------------------|----------------------------------|--|--|---|--|--|
| 2026-06-05 piątek | UCK PODSTAWOWA D01               | Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Py zdra szynkowa (Nikpol) 40 g<br>Roszponka 10 g<br>Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Papryka żółta 50 g<br>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kakao 250 ml ( <b>MLEKO</b> )           | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g ( <b>RYBY, CYTRUSY</b> )<br>Surówka coleslaw 120 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt                                   | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g<br>Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Herbata 250 ml                     | Banan 1 szt<br>Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> )<br>Herbata 250 ml  | <b>Energia [kcal] 2017,5</b><br><b>Energia [kJ] 7 586,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 115,6</b><br><b>białko zwierzęce [g] 56,8</b><br><b>białko roślinne [g] 27,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 67,9</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 271,4</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3</b><br><b>Sód [mg] 1 590,7</b><br><b>Potas [mg] 4 844,7</b><br><b>Wapń [mg] 1 062</b><br><b>Fosfor [mg] 1 559,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 32</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 66,6</b><br><b>Woda [g] 1 246,9</b><br><b>Popiół [g] 17,7</b> |
|                   | UCK ŁĄTWOŚTRAWNA D02             | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> )<br>Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Py zdra szynkowa (Nikpol) 40 g<br>Roszponka 10 g<br>Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kakao 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g ( <b>RYBY, CYTRUSY</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) UCK 120 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> )<br>Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g<br>Serek kanapkowy śmietankowy (mlepol) 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml | Banan 1 szt<br>Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> )<br>Herbata 250 ml  | <b>Energia [kcal] 1 858,5</b><br><b>Energia [kJ] 5 513</b><br><b>Białko ogółem [g] 107,2</b><br><b>białko zwierzęce [g] 45,2</b><br><b>białko roślinne [g] 16</b><br><b>Tłuszcz [g] 64,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 236</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5</b><br><b>Sód [mg] 789,7</b><br><b>Potas [mg] 4 434,6</b><br><b>Wapń [mg] 586,9</b><br><b>Fosfor [mg] 1 065,4</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 21,4</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 58,7</b><br><b>Woda [g] 1 012,6</b><br><b>Popiół [g] 12</b>        |
|                   | UCK Z OGR. ŁĄT. WĘGLOWODANÓW D03 | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Py zdra szynkowa (Nikpol) 40 g<br>Roszponka 10 g<br>Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Papryka żółta 50 g<br>Skyr owocowy 150g (Piątnica) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kakao 250 ml ( <b>MLEKO</b> )           | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g ( <b>RYBY, CYTRUSY</b> )<br>Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Surówka coleslaw 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml   | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g<br>Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Herbata 250 ml                     | Jabłko JONAGOLD 1 szt<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> )<br>Herbata 250 ml | <b>Energia [kcal] 2 150,4</b><br><b>Energia [kJ] 7 857,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 128</b><br><b>białko zwierzęce [g] 57</b><br><b>białko roślinne [g] 27</b><br><b>Tłuszcz [g] 77,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 269</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7</b><br><b>Sód [mg] 1 939,5</b><br><b>Potas [mg] 4 686,6</b><br><b>Wapń [mg] 1 460,7</b><br><b>Fosfor [mg] 1 820,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 48,6</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 82,8</b><br><b>Woda [g] 1 338,8</b><br><b>Popiół [g] 17,8</b>    |

|                   |                                  | Śniadanie   | Obiad  | Kolacja   | Posiłek nocny   | SUMA  |
|-------------------|----------------------------------|---|--|---|---|---|
| 2026-06-06 sobota | UCK PODSTAWOWA D01               | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> )<br>Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g<br>Rukola 10 g<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JA JA</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml | Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Udka z kurczaka pieczone bez skóry 220 g<br>Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml ( <b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> )<br>Gotowana kasza pęczak 200 g ( <b>JĘCZMIEN</b> )<br>Mizéria z jogurtem naturalny mi koperkiem 120 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> )<br>Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek konserwowy 50 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Herbata 250 ml | Gruszka konferencja 1 szt<br>Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> )<br>Herbata 250 ml                                   | <b>Energia [kcal] 2 334,8</b><br><b>Energia [kJ] 7 401,2</b><br><b>Białko ogółem [g] 116,6</b><br><b>białko zwierzęce [g] 23,3</b><br><b>białko roślinne [g] 24,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 82,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 302,6</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18</b><br><b>Sód [mg] 2 207,1</b><br><b>Potas [mg] 2 422,2</b><br><b>Wapń [mg] 295,1</b><br><b>Fosfor [mg] 1 080,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 43,9</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 32,6</b><br><b>Woda [g] 671,3</b><br><b>Popiół [g] 9,4</b>  |
|                   | UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02             | Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> )<br>Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g<br>Rukola 10 g<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JA JA</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml | Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Udka z kurczaka pieczone bez skóry 220 g<br>Gotowana kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN, JĘCZMIEN</b> )<br>Szpinak gotowany z dodatkiem czosnku 120 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt   | Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> )<br>Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Mozzarella kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml                                 | Jabłko Jonagold 1 szt<br>Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> )<br>Herbata 250 ml                                       | <b>Energia [kcal] 2 250,6</b><br><b>Energia [kJ] 5 395,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 116,3</b><br><b>białko zwierzęce [g] 24,1</b><br><b>białko roślinne [g] 15,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 80,1</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 269,3</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7</b><br><b>Sód [mg] 1 107,3</b><br><b>Potas [mg] 2 165,1</b><br><b>Wapń [mg] 284,1</b><br><b>Fosfor [mg] 753,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 35,1</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 57,7</b><br><b>Woda [g] 587,5</b><br><b>Popiół [g] 5,9</b>  |
|                   | UCK Z OGR. ŁĄT. WĘGLOWODANÓW D03 | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> )<br>Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g<br>Rukola 10 g<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JA JA</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml | Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Udka z kurczaka pieczone bez skóry 220 g<br>Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml ( <b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> )<br>Gotowana kasza pęczak 200 g ( <b>JĘCZMIEN</b> )<br>Mizéria z jogurtem naturalny mi koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml                                       | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> )<br>Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek konserwowy 50 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Herbata 250 ml | Jabłko Jonagold 1 szt<br>Papryka czerwona 50 g<br>Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> )<br>Herbata 250 ml | <b>Energia [kcal] 2 394</b><br><b>Energia [kJ] 7 112,2</b><br><b>Białko ogółem [g] 128,3</b><br><b>białko zwierzęce [g] 23,8</b><br><b>białko roślinne [g] 26,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 82,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 302,9</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8</b><br><b>Sód [mg] 2 225,6</b><br><b>Potas [mg] 2 905,7</b><br><b>Wapń [mg] 646,6</b><br><b>Fosfor [mg] 1 268,4</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 42,9</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 59,4</b><br><b>Woda [g] 839,7</b><br><b>Popiół [g] 10,2</b> |

|                      |                                  | Śniadanie  | Obiad  | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|----------------------|----------------------------------|--|--|--|--|---|
| 2026-06-07 niedziela | UCK PODSTAWOWA D01               | Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g ( <b>PSZENICA</b> )<br>Masło jednorcujowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kiełbaski drobiowe 100 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt<br>Mix sałat 10 g<br>Pasta twarogowa z chrzanem 60 g ( <b>MLEKO, S02</b> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml     | Rosół z makaronem krajanka 350 ml ( <b>JAJA, SELER, CYTRUSY</b> )<br>Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM</b> )<br>Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kapusta z grochem 200 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorcujowy 5g (TGE) 1 szt   | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> )<br>Margaryna jednorcujowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Szynka piastow ska (Kozłowski) 40 g ( <b>SOJA</b> )<br>Tw arozek półtusty 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml | Mandarynka 150 g ( <b>CYTRUSY</b> )<br>Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> )<br>Herbata 250 ml                                  | Energia [kcal] 2 666,8<br>Energia [kJ] 10 163,7<br>Białko ogółem [g] 139,4<br>białko zwierzęce [g] 79,7<br>białko roślinne [g] 42,4<br>Tłuszcz [g] 105,6<br>Węglowodany ogółem [g] 318,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1<br>Sód [mg] 2 870,9<br>Potas [mg] 4 453<br>Wapń [mg] 477,5<br>Fosfor [mg] 1 738,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,9<br>suma cukrów prostych [g] 58,5<br>Woda [g] 1 053,5<br>Popiół [g] 19,4 |
|                      | UCK LATWOSTRAWNA D02             | Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g ( <b>PSZENICA</b> )<br>Masło jednorcujowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kiełbaski drobiowe 100 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt<br>Mix sałat 10 g<br>Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml     | Rosół z makaronem krajanka 350 ml ( <b>JAJA, SELER, CYTRUSY</b> )<br>Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM</b> )<br>Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Marchewka gotowana oprószana 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorcujowy 5g (TGE) 1 szt             | Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g ( <b>PSZENICA</b> )<br>Margaryna jednorcujowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Szynka piastow ska (Kozłowski) 40 g ( <b>SOJA</b> )<br>Tw arozek półtusty 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml     | Mandarynka 150 g ( <b>CYTRUSY</b> )<br>Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> )<br>Herbata 250 ml                                  | Energia [kcal] 2 572,2<br>Energia [kJ] 9 781,8<br>Białko ogółem [g] 129,3<br>białko zwierzęce [g] 74,4<br>białko roślinne [g] 36<br>Tłuszcz [g] 87,2<br>Węglowodany ogółem [g] 330,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1<br>Sód [mg] 2 659,2<br>Potas [mg] 3 919,3<br>Wapń [mg] 395,5<br>Fosfor [mg] 1 423<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,5<br>suma cukrów prostych [g] 57,9<br>Woda [g] 835,5<br>Popiół [g] 14,2       |
|                      | UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03 | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> )<br>Masło jednorcujowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kiełbaski drobiowe 100 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt<br>Mix sałat 10 g<br>Pasta twarogowa z chrzanem 60 g ( <b>MLEKO, S02</b> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml | Rosół z makaronem krajanka 350 ml ( <b>JAJA, SELER, CYTRUSY</b> )<br>Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM</b> )<br>Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 200 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> )<br>Margaryna jednorcujowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Szynka piastow ska (Kozłowski) 40 g ( <b>SOJA</b> )<br>Tw arozek półtusty 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml | Mandarynka 150 g ( <b>CYTRUSY</b> )<br>Ogórek zielony 50 g<br>Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> )<br>Herbata 250 ml | Energia [kcal] 2 216,1<br>Energia [kJ] 8 530,9<br>Białko ogółem [g] 139,7<br>białko zwierzęce [g] 79<br>białko roślinne [g] 25,8<br>Tłuszcz [g] 87,1<br>Węglowodany ogółem [g] 243,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1<br>Sód [mg] 2 465,7<br>Potas [mg] 3 972,3<br>Wapń [mg] 787,8<br>Fosfor [mg] 1 807,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 42,7<br>suma cukrów prostych [g] 52,4<br>Woda [g] 1 026,3<br>Popiół [g] 15,5   |

|                         |                                  | Śniadanie  | Obiad  | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA   |
|-------------------------|----------------------------------|--|--|--|---|--|
| 2026-05-25 poniedziałek | UCK PODSTAWOWA D01               | Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP</b> )                     | Zupa z mięsem<br>Krupnik 350 ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, SELER</b> )<br>Smażone naleśniki z jabłkiem prażonym, rodzynkami i cynamonem 350g 2 szt ( <b>MLEKO, SO2, JAJA, PSZENICAP</b> )<br>Surówka z marchewki i ananasa 120 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g<br>Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml          | Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt<br>Herbata 250 ml<br>Pomarańcza 250 g                                   | Energia [kcal] 2 386,4<br>Energia [kJ] 8 888,4<br>Białko ogółem [g] 95,2<br>białko zwierzęce [g] 48,7<br>białko roślinne [g] 25,7<br>Tłuszcz [g] 72,1<br>Węglowodany ogółem [g] 363,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3<br>Sód [mg] 1 557,6<br>Potas [mg] 3 504,7<br>Wapń [mg] 1 051,7<br>Fosfor [mg] 1 517,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,7<br>suma cukrów prostych [g] 76,6<br>Woda [g] 1 072,3<br>Popiół [g] 13,1 |
|                         | UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02             | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP</b> ) | Zupa z mięsem<br>Krupnik 350 ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, SELER</b> )<br>makaron z jabłkami duszonymi z cynamonem i rodzynkami 300 g ( <b>JAJA, PSZENICAP</b> )<br>Surówka z marchewki i ananasa 120 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt                          | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g<br>Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml | Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt<br>Herbata 250 ml<br>Pomarańcza 250 g                                   | Energia [kcal] 2 732,5<br>Energia [kJ] 10 102,6<br>Białko ogółem [g] 103,9<br>białko zwierzęce [g] 39,4<br>białko roślinne [g] 41,5<br>Tłuszcz [g] 62,6<br>Węglowodany ogółem [g] 452,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4<br>Sód [mg] 1 522,8<br>Potas [mg] 3 452,8<br>Wapń [mg] 667,5<br>Fosfor [mg] 1 271,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,4<br>suma cukrów prostych [g] 75,3<br>Woda [g] 975,3<br>Popiół [g] 10,9   |
|                         | UCK Z OGR. ŁĄT. WĘGLOWODANÓW D03 | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Deser mleczno-ryżowy naturalny (Muller) 200g 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP</b> )                  | Zupa z mięsem<br>Krupnik 350 ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, SELER</b> )<br>Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 100 g ( <b>JAJA, ŻYTO, PSZENICAP</b> )<br>Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g<br>Surówka z marchewki i ananasa 200 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml             | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g<br>Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml          | Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek zielony 50 g | Energia [kcal] 2 237,3<br>Energia [kJ] 9 018,8<br>Białko ogółem [g] 125,9<br>białko zwierzęce [g] 59,1<br>białko roślinne [g] 24,6<br>Tłuszcz [g] 73,3<br>Węglowodany ogółem [g] 287,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30<br>Sód [mg] 2 075,6<br>Potas [mg] 3 293<br>Wapń [mg] 1 216,6<br>Fosfor [mg] 1 792,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 41,4<br>suma cukrów prostych [g] 41,4<br>Woda [g] 786,2<br>Popiół [g] 12,1      |

|                   |                                  | Śniadanie  | Obiad  | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA  |
|-------------------|----------------------------------|--|--|---|--|---|
| 2026-05-26 wtorek | UCK PODSTAWOWA D01               | Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorcjoyowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Ogórek zielony 50 g<br>Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Rukola 10 g    | Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g ( <b>RYBY</b> )<br>Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Surówka coleslaw 120 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot z rabarbaru 250 ml<br>Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Szyńska krucha (Bell) 40 g<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>Ogórek konserwowy 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Herbata 250 ml | Jabłko JONAGOLD 1 szt<br>Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> )<br>Herbata 250 ml                  | <b>Energia [kcal] 1 908,4</b><br><b>Energia [kJ] 6 692</b><br><b>Białko ogółem [g] 100,9</b><br><b>białko zwierzęce [g] 23,4</b><br><b>białko roślinne [g] 21,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 70,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 225,5</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9</b><br><b>Sód [mg] 1 629,5</b><br><b>Potas [mg] 3 237,8</b><br><b>Wapń [mg] 395,6</b><br><b>Fosfor [mg] 919,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 43,4</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 54,9</b><br><b>Woda [g] 1 038,9</b><br><b>Popiół [g] 11,3</b>   |
|                   | UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02             | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorcjoyowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Mozzarella kulki 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Rukola 10 g                  | Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g ( <b>RYBY</b> )<br>Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kalań gotowany 120 g<br>Kompot z rabarbaru 250 ml<br>Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt                    | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Szyńska krucha (Bell) 40 g<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml                | Jabłko JONAGOLD 1 szt<br>Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> )<br>Herbata 250 ml                  | <b>Energia [kcal] 2 086,5</b><br><b>Energia [kJ] 7 604</b><br><b>Białko ogółem [g] 110,1</b><br><b>białko zwierzęce [g] 26,7</b><br><b>białko roślinne [g] 27,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 75,2</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 244,2</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2</b><br><b>Sód [mg] 1 550,5</b><br><b>Potas [mg] 3 074,9</b><br><b>Wapń [mg] 301,1</b><br><b>Fosfor [mg] 810,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 34,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 49,7</b><br><b>Woda [g] 927,2</b><br><b>Popiół [g] 10</b>       |
|                   | UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03 | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Masło jednorcjoyowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Ogórek zielony 50 g<br>Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Rukola 10 g | Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g ( <b>RYBY</b> )<br>Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Surówka coleslaw 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot z rabarbaru 250 ml  | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorcjoyowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Szyńska krucha (Bell) 40 g<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>Ogórek konserwowy 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Herbata 250 ml | Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> )<br>Herbata 250 ml | <b>Energia [kcal] 1 771,8</b><br><b>Energia [kJ] 6 691,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 111,1</b><br><b>białko zwierzęce [g] 23,7</b><br><b>białko roślinne [g] 21,4</b><br><b>Tłuszcz [g] 68,1</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 199,4</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1</b><br><b>Sód [mg] 1 870,3</b><br><b>Potas [mg] 3 147,1</b><br><b>Wapń [mg] 788,3</b><br><b>Fosfor [mg] 1 175,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 42,4</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 19,2</b><br><b>Woda [g] 856,8</b><br><b>Popiół [g] 11,4</b> |

|                  |                                  | Śniadanie   | Obiad   | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|------------------|----------------------------------|---|---|--|--|---|
| 2026-05-27 środa | UCK PODSTAWOWA D01               | Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g<br>Rukola 10 g<br>Salatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g ( <b>RYBY</b> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP</b> )    | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM, PSZENICAP</b> )<br>Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g<br>Surówka mizeria w sosie jogurtowym z koperkiem 120 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g<br>Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Herbata 250 ml                       | Banan 1 szt<br>Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt<br>Herbata 250 ml   | <b>Energia [kcal] 2 143,5</b><br><b>Energia [kJ] 7 935,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 95,5</b><br><b>białko zwierzęce [g] 47,1</b><br><b>białko roślinne [g] 24,8</b><br><b>Tłuszcz [g] 71,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 300,1</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7</b><br><b>Sód [mg] 1 569,6</b><br><b>Potas [mg] 4 277,3</b><br><b>Wapń [mg] 570,6</b><br><b>Fosfor [mg] 1 367,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 29</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 54,7</b><br><b>Woda [g] 1 243,5</b><br><b>Popiół [g] 14,4</b>  |
|                  | UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02             | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g<br>Rukola 10 g<br>Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP</b> )             | Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM</b> )<br>Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g<br>Buraki gotowane oprószone 120 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt  | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g<br>Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml | Banan 1 szt<br>Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt<br>Herbata 250 ml   | <b>Energia [kcal] 2 290,7</b><br><b>Energia [kJ] 8 592</b><br><b>Białko ogółem [g] 105,2</b><br><b>białko zwierzęce [g] 54</b><br><b>białko roślinne [g] 26,8</b><br><b>Tłuszcz [g] 67,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 324,7</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1</b><br><b>Sód [mg] 1 547,8</b><br><b>Potas [mg] 3 941,8</b><br><b>Wapń [mg] 576,6</b><br><b>Fosfor [mg] 1 156</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 19,3</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 65,3</b><br><b>Woda [g] 975,7</b><br><b>Popiół [g] 12</b>         |
|                  | UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03 | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g<br>Rukola 10 g<br>Salatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g ( <b>RYBY</b> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, PSZENICAP</b> ) | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM</b> )<br>Gotowany ryż brązowy 100 g<br>Surówka mizeria w sosie jogurtowym z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml  | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g<br>Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Herbata 250 ml                       | Mandarynka 150 g<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> )<br>Herbata 250 ml | <b>Energia [kcal] 2 057,8</b><br><b>Energia [kJ] 7 749,1</b><br><b>Białko ogółem [g] 112,4</b><br><b>białko zwierzęce [g] 46,1</b><br><b>białko roślinne [g] 24,8</b><br><b>Tłuszcz [g] 73,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 263,4</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2</b><br><b>Sód [mg] 1 872</b><br><b>Potas [mg] 3 851,1</b><br><b>Wapń [mg] 975,1</b><br><b>Fosfor [mg] 1 674,2</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 44,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 43,1</b><br><b>Woda [g] 1 280,5</b><br><b>Popiół [g] 14,2</b> |

|                     |                                  | Śniadanie  | Obiad   | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA  |
|---------------------|----------------------------------|--|---|--|---|---|
| 2026-05-28 czwartek | UCK PODSTAWOWA D01               | Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g<br>Mix sałat 10 g<br>Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek zielony 50 g<br>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml                  | Zupa żurek z kielbasą 350 ml ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, ŻYTO, SELER</b> )<br>Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g<br>Gotowana soczewica z koperkiem 200 g<br>Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>MLEKO, SELER, PSZENICAP</b> )<br>surówka z pora z koperkiem 120 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot z rabarbaru 250 ml<br>Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt<br>Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>MLEKO, SELER, PSZENICAP</b> ) | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Pasta twarogowa z chrzanem 60 g ( <b>MLEKO, SO2</b> )<br>Papryka żółta 50 g<br>Herbata 250 ml              | Kiwi 2 szt<br>Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> )<br>Herbata 250 ml                         | <b>Energia [kcal] 2 022,7</b><br><b>Energia [kJ] 6 525</b><br><b>Białko ogółem [g] 121,3</b><br><b>białko zwierzęce [g] 47,4</b><br><b>białko roślinne [g] 48,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 62,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 339,2</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4</b><br><b>Sód [mg] 1 915,7</b><br><b>Potas [mg] 3 434,6</b><br><b>Wapń [mg] 1 023</b><br><b>Fosfor [mg] 1 481,2</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 46</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 17,9</b><br><b>Woda [g] 949,9</b><br><b>Popiół [g] 13,2</b>   |
|                     | UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02             | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 40 g ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g<br>Mix sałat 10 g<br>Mozzarella kulki 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml                  | Zupa żurek z kielbasą 350 ml ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, ŻYTO, SELER</b> )<br>Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g<br>Gotowany ryż biały 200 g<br>Sos szpinakowy 80 g ( <b>MLEKO, SELER, PSZENICAP</b> )<br>Marchewka gotowana oprószana 120 g ( <b>PSZENICAP</b> )<br>Kompot z rabarbaru 250 ml<br>Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt<br>Sos szpinakowy 80 g ( <b>MLEKO, SELER, PSZENICAP</b> )             | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml | Kiwi 2 szt<br>Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> )<br>Herbata 250 ml                         | <b>Energia [kcal] 2 102,8</b><br><b>Energia [kJ] 8 248,6</b><br><b>Białko ogółem [g] 104,3</b><br><b>białko zwierzęce [g] 47</b><br><b>białko roślinne [g] 29,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 57,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 304,2</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2</b><br><b>Sód [mg] 1 949,6</b><br><b>Potas [mg] 3 578,3</b><br><b>Wapń [mg] 479,3</b><br><b>Fosfor [mg] 1 361,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 41,3</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 19,4</b><br><b>Woda [g] 823,1</b><br><b>Popiół [g] 12,1</b> |
|                     | UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03 | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g<br>Mix sałat 10 g<br>Mozzarella kulki z ziołami w oleju 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek zielony 50 g<br>Kiwi 2 szt<br>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml | Zupa żurek z kielbasą 350 ml ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, ŻYTO, SELER</b> )<br>Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g<br>Gotowana soczewica z koperkiem 200 g<br>Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>MLEKO, SELER, PSZENICAP</b> )<br>surówka z pora z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot z rabarbaru 250 ml  | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Pasta twarogowa z chrzanem 60 g ( <b>MLEKO, SO2</b> )<br>Papryka żółta 50 g<br>Herbata 250 ml              | Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> )<br>Herbata 250 ml | <b>Energia [kcal] 2 071,7</b><br><b>Energia [kJ] 6 721,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 137</b><br><b>białko zwierzęce [g] 47,2</b><br><b>białko roślinne [g] 49,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 60,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 348,4</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6</b><br><b>Sód [mg] 1 932,8</b><br><b>Potas [mg] 3 763,2</b><br><b>Wapń [mg] 1 370,2</b><br><b>Fosfor [mg] 1 541,9</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 45</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 13,6</b><br><b>Woda [g] 933,8</b><br><b>Popiół [g] 13,5</b> |

|                   |                                  | Śniadanie  | Obiad  | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA  |
|-------------------|----------------------------------|--|--|---|--|---|
| 2026-05-29 piątek | UCK PODSTAWOWA D01               | Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g<br>Roszponka 10 g<br>Ser żółty półtusty (Mořki) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kakao 250 ml ( <b>MLEKO</b> )    | Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml ( <b>MLEKO, JAJA, SELER, PSZENICAP</b> )<br>Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g ( <b>RYBY</b> )<br>Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Puree z gotowanego zielonego groszku z dodatkiem mięty 120 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt                                | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Herbata 250 ml                    | Pomarańcza 250 g<br>Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt<br>Herbata 250 ml  | <b>Energia [kcal] 2 283,5</b><br><b>Energia [kJ] 8 448</b><br><b>Białko ogółem [g] 124,8</b><br><b>białko zwierzęce [g] 77,3</b><br><b>białko roślinne [g] 24,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 92,2</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 261</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1</b><br><b>Sód [mg] 1 993,7</b><br><b>Potas [mg] 4 452,5</b><br><b>Wapń [mg] 944,9</b><br><b>Fosfor [mg] 1 645,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 28,7</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 43,5</b><br><b>Woda [g] 1 193,7</b><br><b>Popiół [g] 15,6</b>     |
|                   | UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02             | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g<br>Roszponka 10 g<br>Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kakao 250 ml ( <b>MLEKO</b> )   | Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml ( <b>MLEKO, JAJA, SELER, PSZENICAP</b> )<br>Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g ( <b>RYBY</b> )<br>Sos cytrynowo-ziołowy 30 ml<br>Puree z gotowanego zielonego groszku z dodatkiem mięty 120 g<br>Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorcjoyowy 5g (TGE) 1 szt | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml | Pomarańcza 250 g<br>Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt<br>Herbata 250 ml  | <b>Energia [kcal] 2 473,5</b><br><b>Energia [kJ] 9 325,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 129,5</b><br><b>białko zwierzęce [g] 74,7</b><br><b>białko roślinne [g] 29,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 95</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 290,7</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1</b><br><b>Sód [mg] 2 046,5</b><br><b>Potas [mg] 4 383,3</b><br><b>Wapń [mg] 628,7</b><br><b>Fosfor [mg] 1 415,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 21,9</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 46,3</b><br><b>Woda [g] 1 191,9</b><br><b>Popiół [g] 13,7</b>   |
|                   | UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03 | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Masło jednorcjoye 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g<br>Roszponka 10 g<br>Ser żółty półtusty (Mořki) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kakao 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) | Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml ( <b>MLEKO, JAJA, SELER, PSZENICAP</b> )<br>Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g ( <b>RYBY</b> )<br>Sos cytrynowo-ziołowy 30 ml<br>Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Salatka szwedzka 200 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml   | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorcjoya 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Herbata 250 ml                    | Pomarańcza 250 g<br>Papryka czerwona 50 g<br>Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> )<br>Herbata 250 ml | <b>Energia [kcal] 2 233,1</b><br><b>Energia [kJ] 8 468,6</b><br><b>Białko ogółem [g] 121,8</b><br><b>białko zwierzęce [g] 55,1</b><br><b>białko roślinne [g] 26,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 79,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 283,9</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4</b><br><b>Sód [mg] 3 004,6</b><br><b>Potas [mg] 4 399,5</b><br><b>Wapń [mg] 1 294,8</b><br><b>Fosfor [mg] 1 721,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 41,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 53,3</b><br><b>Woda [g] 1 311,1</b><br><b>Popiół [g] 18</b> |

|                   |                                  | Śniadanie  | Obiad   | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA  |
|-------------------|----------------------------------|--|---|--|---|---|
| 2026-05-30 sobota | UCK PODSTAWOWA D01               | Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Szyńska krucha (Bell) 40 g<br>Rukola 10 g<br>Tw arozek półtłusty 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek zielony 50 g<br>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml                   | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Udziec z indyka bez skóry duszony 120 g<br>Sos Curry detetyczny 80 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Gotowana kasza pęczak 200 g ( <b>JĘCZMIEN</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka i papryki 120 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - szyńska z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Twaróg krajanka półtłusty 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml          | Gruszka konferencja 1 szt<br>Ciaśtko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> )<br>Herbata 250 ml                                   | <b>Energia [kcal] 2 060,6</b><br><b>Energia [kJ] 8 048,3</b><br><b>Białko ogółem [g] 109,6</b><br><b>białko zwierzęce [g] 55,4</b><br><b>białko roślinne [g] 27,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 68,2</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 270,1</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3</b><br><b>Sód [mg] 1 615,5</b><br><b>Potas [mg] 3 122,6</b><br><b>Wapń [mg] 442</b><br><b>Fosfor [mg] 1 405,2</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 41,7</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 29,8</b><br><b>Woda [g] 915,6</b><br><b>Popiół [g] 11,3</b> |
|                   | UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02             | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Szyńska krucha (Bell) 40 g<br>Rukola 10 g<br>Tw arozek półtłusty 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Udziec z indyka bez skóry duszony 120 g<br>Gotowana kasza jęczmienna 200 g ( <b>JĘCZMIEN</b> )<br>Fasolka szparagowa 120 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt  | Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - szyńska z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Twaróg krajanka półtłusty 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml | Jabłko GALA 1 szt<br>Ciaśtko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> )<br>Herbata 250 ml   | <b>Energia [kcal] 2 312,4</b><br><b>Energia [kJ] 8 597,3</b><br><b>Białko ogółem [g] 113,8</b><br><b>białko zwierzęce [g] 52,9</b><br><b>białko roślinne [g] 33</b><br><b>Tłuszcz [g] 70,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 314,1</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1</b><br><b>Sód [mg] 1 673,3</b><br><b>Potas [mg] 3 020,9</b><br><b>Wapń [mg] 336,4</b><br><b>Fosfor [mg] 1 272,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 40,4</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 59,1</b><br><b>Woda [g] 831,6</b><br><b>Popiół [g] 9,7</b>  |
|                   | UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03 | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina - Szyńska krucha (Bell) 40 g<br>Rukola 10 g<br>Tw arozek półtłusty 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek zielony 50 g<br>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml                | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Udziec z indyka bez skóry duszony 120 g<br>Sos Curry detetyczny 80 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Gotowana kasza pęczak 100 g ( <b>JĘCZMIEN</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka i papryki 200 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml<br>Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - szyńska z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> )<br>Twaróg krajanka półtłusty 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml          | Jabłko GALA 1 szt<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> )<br>Herbata 250 ml | <b>Energia [kcal] 2 014,4</b><br><b>Energia [kJ] 7 326,8</b><br><b>Białko ogółem [g] 121,5</b><br><b>białko zwierzęce [g] 55,3</b><br><b>białko roślinne [g] 24,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 68,1</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 248</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4</b><br><b>Sód [mg] 1 746,3</b><br><b>Potas [mg] 3 698,2</b><br><b>Wapń [mg] 785,5</b><br><b>Fosfor [mg] 1 629,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 44,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 62</b><br><b>Woda [g] 1 051</b><br><b>Popiół [g] 12,4</b>   |

|                      |                      | Śniadanie  | Obiad  | Kolacja   | Posiłek nocny   | SUMA  |
|----------------------|----------------------|--|--|---|---|---|
| 2026-05-31 niedziela | UCK PODSTAWOWA D01   | Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> )<br>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kielbaski wieprzowe 100 g ( <b>SOJA</b> )<br>Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt<br>Mix салат 10 g<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 60 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml | Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt<br>Rosół z makaronem krajanka 350 ml ( <b>JAJA, SELER, PSZENICAP</b> )<br>Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM, PSZENICAP</b> )<br>Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem słonecznikowym 120 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> )<br>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g ( <b>SOJA</b> )<br>Mozzarella kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Herbata 250 ml | Mandarynka 150 g<br>Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt<br>Herbata 250 ml | <b>Energia [kcal] 2 155,4</b><br><b>Energia [kJ] 7 826,2</b><br><b>Białko ogółem [g] 92,6</b><br><b>białko zwierzęce [g] 61</b><br><b>białko roślinne [g] 23,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 96,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 249,2</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6</b><br><b>Sód [mg] 2 886,6</b><br><b>Potas [mg] 3 417,5</b><br><b>Wapń [mg] 283,8</b><br><b>Fosfor [mg] 1 139,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 28,2</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 47,1</b><br><b>Woda [g] 859,4</b><br><b>Popiół [g] 12,5</b>    |
|                      | UCK LATWOSTRAWNA D02 | Chleb baton pszenny 150 g ( <b>PSZENICA</b> )<br>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kielbaski drobiowe 100 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> )<br>Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt<br>Mix салат 10 g<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml                | Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt<br>Rosół z makaronem krajanka 350 ml ( <b>JAJA, SELER, PSZENICAP</b> )<br>Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM</b> )<br>Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) UCK 120 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml               | Chleb baton pszenny 150 g ( <b>PSZENICA</b> )<br>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g ( <b>SOJA</b> )<br>Mozzarella kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Herbata 250 ml                         | Mandarynka 150 g<br>Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (DAWTONA) 1 szt<br>Herbata 250 ml | <b>Energia [kcal] 2 521,3</b><br><b>Energia [kJ] 9 328,1</b><br><b>Białko ogółem [g] 110,8</b><br><b>białko zwierzęce [g] 64,4</b><br><b>białko roślinne [g] 37,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 89,4</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 332,1</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9</b><br><b>Sód [mg] 2 633,9</b><br><b>Potas [mg] 3 810,1</b><br><b>Wapń [mg] 332,9</b><br><b>Fosfor [mg] 1 327,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 23,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 50,4</b><br><b>Woda [g] 881,2</b><br><b>Popiół [g] 14,7</b> |

|                      |                                  | Śniadanie   | Obiad  | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA  |
|----------------------|----------------------------------|---|--|---|--|---|
| 2026-05-31 niedziela | UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03 | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> )<br>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Kielbaski wieprzowe 100 g ( <b>SOJA</b> )<br>Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt<br>Mix sałat 10 g<br>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml | Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt<br>Rosół z makaronem krajanka 350 ml ( <b>JAJA, SELER, PSZENICAP</b> )<br>Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM</b> )<br>Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem słonecznikowym 200 g<br>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml | Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> )<br>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt<br>Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g ( <b>SOJA</b> )<br>Mozzarella kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Herbata 250 ml | Mandarynka 150 g<br>Ogórek zielony 50 g<br>Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> )<br>Herbata 250 ml | <b>Energia [kcal] 2 300,4</b><br><b>Energia [kJ] 8 702</b><br><b>Białko ogółem [g] 109,7</b><br><b>białko zwierzęce [g] 60,5</b><br><b>białko roślinne [g] 23,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 105,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 248,5</b><br><b>kw. tłuszcz. nasyczone ogółem [g] 24,7</b><br><b>Sód [mg] 3 558,5</b><br><b>Potas [mg] 3 371,7</b><br><b>Wapń [mg] 631,8</b><br><b>Fosfor [mg] 1 381,2</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 39,9</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 46,9</b><br><b>Woda [g] 862,6</b><br><b>Popiół [g] 13,7</b> |