

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-03 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLUTEN, JĘCZMIEN, SELER) Knedle z owocami masłem i cukrem 300 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, TRUSKAWKI) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 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 wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 22,7 Wartość brutto [zł] 23,29 Energia [kcal] 2 283 Energia [kJ] 7 437,2 Białko ogółem [g] 87,2 białko zwierzęce [g] 41,7 białko roślinne [g] 20 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 335,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 1 029,9 Potas [mg] 2 924,2 Wapń [mg] 809,8 Fosfor [mg] 1 190 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 123,3 Woda [g] 1 031,4 Popiół [g] 11,7
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLUTEN, JĘCZMIEN, SELER) Knedle z owocami masłem i cukrem 300 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, TRUSKAWKI) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Knedle z owocami masłem i cukrem 300 g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z brokulem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 19,34 Wartość brutto [zł] 19,83 Energia [kcal] 2 102,1 Energia [kJ] 5 976,4 Białko ogółem [g] 82 białko zwierzęce [g] 31,2 białko roślinne [g] 12,9 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 305,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 279,6 Potas [mg] 2 631,8 Wapń [mg] 424,6 Fosfor [mg] 764,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 119,3 Woda [g] 864,7 Popiół [g] 6,8
	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 wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLUTEN, JĘCZMIEN, 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 jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 28,38 Wartość brutto [zł] 29,39 Energia [kcal] 2 236,5 Energia [kJ] 8 134,1 Białko ogółem [g] 119,9 białko zwierzęce [g] 55,1 białko roślinne [g] 23,9 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 301,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 615,8 Potas [mg] 3 023,5 Wapń [mg] 1 141,3 Fosfor [mg] 1 652,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 71,9 Woda [g] 864,9 Popiół [g] 12,9

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-04 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Gotowany ryż biały 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 wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 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] 26,06 Wartość brutto [zł] 26,95 Energia [kcal] 2 280,3 Energia [kJ] 7 788 Białko ogółem [g] 104,6 białko zwierzęce [g] 19,2 białko roślinne [g] 19,8 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 284,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 386 Potas [mg] 2 266,6 Wapń [mg] 212,1 Fosfor [mg] 745,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 65 Woda [g] 718,9 Popiół [g] 8,1
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Gotowany ryż biały 200 g gotowane Buraczki drobno tarte oprószone 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 wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 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] 25,33 Wartość brutto [zł] 26,26 Energia [kcal] 2 149,8 Energia [kJ] 6 717,5 Białko ogółem [g] 103,5 białko zwierzęce [g] 19,2 białko roślinne [g] 13,8 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 258,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 830,8 Potas [mg] 2 113,2 Wapń [mg] 186,3 Fosfor [mg] 538,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 65,2 Woda [g] 643,1 Popiół [g] 5,8
	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 wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa kalarepkowa 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 Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem słonecznikowym uck 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 wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 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] 32,31 Wartość brutto [zł] 33,47 Energia [kcal] 2 267 Energia [kJ] 8 355,4 Białko ogółem [g] 118,2 białko zwierzęce [g] 19,2 białko roślinne [g] 23,8 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 271 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2 547,4 Potas [mg] 2 784,2 Wapń [mg] 580,6 Fosfor [mg] 1 156,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 55,7 Woda [g] 789,3 Popiół [g] 11,7

				Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-05 środa	UCK PODSTAWOWA D01			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Salatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka czerwona 50 g Rukola 10 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 Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 120 g (MLEKO) 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 wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml Banan 1 szt	Wartość netto [zł] 19,91 Wartość brutto [zł] 20,41 Energia [kcal] 2 314,6 Energia [kJ] 7 161 Białko ogółem [g] 99,1 białko zwierzęce [g] 44,5 białko roślinne [g] 22,8 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 345,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 1 276,9 Potas [mg] 4 141,9 Wapń [mg] 586,1 Fosfor [mg] 1 269,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 90,3 Woda [g] 1 208,4 Popiół [g] 13,2
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02			Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 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 dietetycznym 80 g (GLUTEN) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Brokuły na parze 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 wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml Banan 1 szt	Wartość netto [zł] 18,02 Wartość brutto [zł] 18,57 Energia [kcal] 2 198,1 Energia [kJ] 6 289 Białko ogółem [g] 96,5 białko zwierzęce [g] 45,4 białko roślinne [g] 14,1 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 313,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 648,1 Potas [mg] 3 853 Wapń [mg] 492,1 Fosfor [mg] 992,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 82,9 Woda [g] 941,1 Popiół [g] 9,4
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03			Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Salatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka czerwona 50 g Rukola 10 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 dietetycznym 80 g (GLUTEN) 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 jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) 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] 25,17 Wartość brutto [zł] 25,98 Energia [kcal] 2 263,2 Energia [kJ] 7 309,6 Białko ogółem [g] 117 białko zwierzęce [g] 43,6 białko roślinne [g] 28,7 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 307,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 1 876,3 Potas [mg] 4 313,1 Wapń [mg] 997,7 Fosfor [mg] 1 618,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 suma cukrów prostych [g] 108,9 Woda [g] 1 445,2 Popiół [g] 15,1

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-06 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twarożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 10 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 pieczony z smażonymi pieczarkami i cebulką 80 g gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym i cebulką 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 wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,36 Wartość brutto [zł] 23,07 Energia [kcal] 2 223,4 Energia [kJ] 7 474 Białko ogółem [g] 109,4 białko zwierzęce [g] 34,5 białko roślinne [g] 33,1 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 312,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 2 010,1 Potas [mg] 3 763,8 Wapń [mg] 277,6 Fosfor [mg] 1 439,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 58,7 Woda [g] 738,2 Popiół [g] 13,1
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twarożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa żurek z kielbasą i ziemniakami 350 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO, SELER) filet z kurczaka pieczony z listkami szpinaku 80 g gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kalafor gotowany 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 wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,68 Wartość brutto [zł] 21,39 Energia [kcal] 1 843,9 Energia [kJ] 5 589,4 Białko ogółem [g] 93,2 białko zwierzęce [g] 30,8 białko roślinne [g] 15,9 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 262,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 388 Potas [mg] 2 936,1 Wapń [mg] 172,4 Fosfor [mg] 956,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 54,8 Woda [g] 703,2 Popiół [g] 8,7
	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 drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twarożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 10 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 pieczony z smażonymi pieczarkami i cebulką 80 g 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 jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Ogórek zielony 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] 27,84 Wartość brutto [zł] 28,69 Energia [kcal] 2 539,1 Energia [kJ] 9 300,5 Białko ogółem [g] 136,2 białko zwierzęce [g] 34,5 białko roślinne [g] 49,9 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 378,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 2 415,7 Potas [mg] 4 012,5 Wapń [mg] 695,9 Fosfor [mg] 1 999 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 suma cukrów prostych [g] 60,8 Woda [g] 741 Popiół [g] 16

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-07 piątek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Papryka żółta 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) Salatka szwedzka 120 g (GORCZYCA, SELER) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem 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 wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,25 Wartość brutto [zł] 28,83 Energia [kcal] 2 060,1 Energia [kJ] 6 730,7 Białko ogółem [g] 100,7 białko zwierzęce [g] 49,3 białko roślinne [g] 24,3 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 305,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 273,2 Potas [mg] 4 445 Wapń [mg] 863 Fosfor [mg] 1 421,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 81,1 Woda [g] 1 121,7 Popiół [g] 15,1
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 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) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) UCK 120 g (SELER) 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 wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twarożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,07 Wartość brutto [zł] 27,67 Energia [kcal] 1 887,2 Energia [kJ] 5 291,3 Białko ogółem [g] 96,4 białko zwierzęce [g] 38,8 białko roślinne [g] 18 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 276,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 679,7 Potas [mg] 4 172,9 Wapń [mg] 487,6 Fosfor [mg] 990,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 78 Woda [g] 1 006 Popiół [g] 11,2
	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 wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Papryka żółta 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) 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 jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) 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] 32,59 Wartość brutto [zł] 33,34 Energia [kcal] 2 095,6 Energia [kJ] 6 920,1 Białko ogółem [g] 106,8 białko zwierzęce [g] 42,5 białko roślinne [g] 24,1 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 285,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 771,8 Potas [mg] 3 712,1 Wapń [mg] 1 034,1 Fosfor [mg] 1 422,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 suma cukrów prostych [g] 94,4 Woda [g] 1 070,3 Popiół [g] 14

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-08 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Twarożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Skrz bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udka z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza pęczak 200 g (JĘCZMIEN) Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 100 g (MLEKO) 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 wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 23,27 Wartość brutto [zł] 24,01 Energia [kcal] 2 503,7 Energia [kJ] 7 600,7 Białko ogółem [g] 130,8 białko zwierzęce [g] 19 białko roślinne [g] 29,1 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 329,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1 951,5 Potas [mg] 2 793 Wapń [mg] 238,5 Fosfor [mg] 1 099,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 suma cukrów prostych [g] 67,2 Woda [g] 780,4 Popiół [g] 10,6
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Skrz bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udka z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Gotowana kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN, JĘCZMIEN) Marchewka z groszkiem 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 wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,26 Wartość brutto [zł] 20,95 Energia [kcal] 2 394,6 Energia [kJ] 6 033,3 Białko ogółem [g] 129,4 białko zwierzęce [g] 18,5 białko roślinne [g] 19,3 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 296,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 1 000,3 Potas [mg] 2 394,6 Wapń [mg] 191,2 Fosfor [mg] 751 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Woda [g] 621,9 Popiół [g] 6,4
	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 wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Twarożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Skrz bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udka z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza pęczak 200 g (JĘCZMIEN) 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 wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 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] 27,66 Wartość brutto [zł] 28,64 Energia [kcal] 2 534,2 Energia [kJ] 7 713,4 Białko ogółem [g] 142,5 białko zwierzęce [g] 19,4 białko roślinne [g] 30,3 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 330,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 975,4 Potas [mg] 3 221,1 Wapń [mg] 611,6 Fosfor [mg] 1 301,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 suma cukrów prostych [g] 63,1 Woda [g] 943,3 Popiół [g] 11,6

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-09 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix салат 10 g pasta twarogowa z rzodkiewką 60 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 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) 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 Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Mus owocowo warzywny jablko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,34 Wartość brutto [zł] 23,19 Energia [kcal] 2 082,6 Energia [kJ] 6 965,8 Białko ogółem [g] 95,8 białko zwierzęce [g] 62,6 białko roślinne [g] 21,4 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 275,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 2 028,4 Potas [mg] 3 453,9 Wapń [mg] 304,8 Fosfor [mg] 1 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 76,2 Woda [g] 983,7 Popiół [g] 13,8
	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 Mix салат 10 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, 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 zielona 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 wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Mus owocowo warzywny jablko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,8 Wartość brutto [zł] 19,5 Energia [kcal] 2 291,3 Energia [kJ] 7 885,9 Białko ogółem [g] 107,5 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 25,6 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 297,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 907,9 Potas [mg] 2 995 Wapń [mg] 276,9 Fosfor [mg] 1 185,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 76,9 Woda [g] 774,7 Popiół [g] 12,1
	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 Mix салат 10 g pasta twarogowa z rzodkiewką 60 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 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 100 g Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy, marchewki i papryki, skropiona olejem 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 wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,13 Wartość brutto [zł] 29,21 Energia [kcal] 2 263,1 Energia [kJ] 8 559,5 Białko ogółem [g] 114,5 białko zwierzęce [g] 62,6 białko roślinne [g] 26,9 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 282 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2 761,5 Potas [mg] 3 680,6 Wapń [mg] 687,3 Fosfor [mg] 1 663,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 72,8 Woda [g] 1 046,3 Popiół [g] 15,8

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-10 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GÓRCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z tartym ogórkiem zielonym i koperkiem 60 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Roszponka 10 g	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 350 ml (MLEKO, SELER) Racuchy z jabłkiem smażone 300 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GÓRCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 24,19 Wartość brutto [zł] 24,97 Energia [kcal] 2 435,4 Energia [kJ] 8 345,1 Białko ogółem [g] 129,1 białko zwierzęce [g] 87,1 białko roślinne [g] 18 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 305,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 042,4 Potas [mg] 4 056,7 Wapń [mg] 1 296,6 Fosfor [mg] 1 824,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 108,9 Woda [g] 1 491,1 Popiół [g] 19,2
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GÓRCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z szpinakiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Roszponka 10 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Knedle z owocami masłem i cukrem 300 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, TRUSKAWKI) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 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 wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 23,48 Wartość brutto [zł] 24,1 Energia [kcal] 2 251,7 Energia [kJ] 6 709,5 Białko ogółem [g] 91,6 białko zwierzęce [g] 46,2 białko roślinne [g] 13,7 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 305,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 752,3 Potas [mg] 3 303,4 Wapń [mg] 506,7 Fosfor [mg] 1 029,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 95,8 Woda [g] 1 029,1 Popiół [g] 8,9
	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 wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GÓRCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Pasta twarogowa z tartym ogórkiem zielonym i koperkiem 60 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 350 ml (MLEKO, SELER) Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 100 g (JAJA, ŻYTO, GLUTEN) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GÓRCZYCA, 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 jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GÓRCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 29,59 Wartość brutto [zł] 30,64 Energia [kcal] 2 371,5 Energia [kJ] 8 965,7 Białko ogółem [g] 134,5 białko zwierzęce [g] 70,7 białko roślinne [g] 26,7 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 303,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2 488,1 Potas [mg] 4 142,7 Wapń [mg] 1 239,5 Fosfor [mg] 1 864,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 75,4 Woda [g] 1 176,2 Popiół [g] 18,6

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-11 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Skrz bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łosia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Groszek zielony gotowany 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 wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,76 Wartość brutto [zł] 27,69 Energia [kcal] 2 069 Energia [kJ] 6 974,9 Białko ogółem [g] 110,3 białko zwierzęce [g] 26,7 białko roślinne [g] 17,8 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 248,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 1 159,8 Potas [mg] 2 952,2 Wapń [mg] 221 Fosfor [mg] 1 030,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 61,5 Woda [g] 915 Popiół [g] 9,1
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Skrz bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łosia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Groszek zielony gotowany 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 wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) 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] 25,76 Wartość brutto [zł] 26,71 Energia [kcal] 2 293,5 Energia [kJ] 7 401,5 Białko ogółem [g] 129,5 białko zwierzęce [g] 48,6 białko roślinne [g] 9,7 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 214,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 740,4 Potas [mg] 2 863 Wapń [mg] 156,4 Fosfor [mg] 993,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 58,9 Woda [g] 791,4 Popiół [g] 6,7
	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 drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Skrz bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łosia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką świeżą, marchewką, ogórkiem zielonym i natką pietruszki uck 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 wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka zielona 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] 32,18 Wartość brutto [zł] 33,33 Energia [kcal] 2 097,1 Energia [kJ] 7 706,7 Białko ogółem [g] 125,7 białko zwierzęce [g] 26,7 białko roślinne [g] 23,1 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 253,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 693,1 Potas [mg] 3 093,4 Wapń [mg] 601 Fosfor [mg] 1 182,7 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 58,2 Woda [g] 960,6 Popiół [g] 11

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-12 środa	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowego 60 g (MLEKO, RYBY) Rzodkiewka 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa jarzynowa 7-składnikowa z ziemniakami i 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 Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym i cebulką 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 wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,65 Wartość brutto [zł] 22,28 Energia [kcal] 2 283,8 Energia [kJ] 6 729,7 Białko ogółem [g] 101,7 białko zwierzęce [g] 50,2 białko roślinne [g] 17,7 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 311,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 989,4 Potas [mg] 3 144,7 Wapń [mg] 527 Fosfor [mg] 1 209,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 69,6 Woda [g] 985,3 Popiół [g] 11,3
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa jarzynowa 3-składnikowa 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Szpinak gotowany z dodatkiem czosnku 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 wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,66 Wartość brutto [zł] 21,37 Energia [kcal] 2 175,6 Energia [kJ] 5 772,3 Białko ogółem [g] 101 białko zwierzęce [g] 51,4 białko roślinne [g] 9,3 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 302,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 390,5 Potas [mg] 3 324,1 Wapń [mg] 507,4 Fosfor [mg] 1 011,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 66,9 Woda [g] 756,5 Popiół [g] 7,5
	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 wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z śledzia i ogórka konserwowego 60 g (MLEKO, RYBY) Rzodkiewka 50 g Rukola 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa jarzynowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g (GLUTEN) Gotowany ryż brązowy 100 g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, cebulą i olejem UCK 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 wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Papryka żółta 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] 26,47 Wartość brutto [zł] 27,33 Energia [kcal] 2 306 Energia [kJ] 7 692,3 Białko ogółem [g] 119,7 białko zwierzęce [g] 49,1 białko roślinne [g] 23,8 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 302,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 1 430,9 Potas [mg] 3 175 Wapń [mg] 918,2 Fosfor [mg] 1 577,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 71,7 Woda [g] 1 011,9 Popiół [g] 12,8

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix салат 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka czerwona 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z chudą kielbasą 350 ml (MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. ŁĄSKO, SELER, SEZAM) Sałatka z buraków gotowanych z ogórkiem konserwowym i cebulą 120 g (GORCZYCA, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,14 Wartość brutto [zł] 20,7 Energia [kcal] 2 274,4 Energia [kJ] 6 193,4 Białko ogółem [g] 128,9 białko zwierzęce [g] 22,8 białko roślinne [g] 24,9 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 297,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 538 Potas [mg] 2 816,5 Wapń [mg] 405,8 Fosfor [mg] 784 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 72,5 Woda [g] 733,3 Popiół [g] 9,2
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix салат 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350 ml (GLUTEN, JĘCZMIEN, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. ŁĄSKO, SELER, SEZAM) 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 drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 17,3 Wartość brutto [zł] 17,83 Energia [kcal] 2 222,9 Energia [kJ] 5 819,6 Białko ogółem [g] 124,8 białko zwierzęce [g] 23,3 białko roślinne [g] 15,8 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 283,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 720,3 Potas [mg] 2 875,6 Wapń [mg] 199,8 Fosfor [mg] 705,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 72,3 Woda [g] 679,4 Popiół [g] 7
	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 wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix салат 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Papryka czerwona 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z chudą kielbasą 350 ml (MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Gotowana kasza pęczak 200 g (JEĆZMIEN) Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. ŁĄSKO, SELER, SEZAM) 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 drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) 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] 27,54 Wartość brutto [zł] 28,38 Energia [kcal] 2 648,1 Energia [kJ] 8 133,2 Białko ogółem [g] 157 białko zwierzęce [g] 23,2 białko roślinne [g] 43,3 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 383,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 890 Potas [mg] 3 473,3 Wapń [mg] 932,8 Fosfor [mg] 1 438,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 suma cukrów prostych [g] 73,4 Woda [g] 935,3 Popiół [g] 13

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-14 piątek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Dorsz pieczony 100 g (RYBY) Ziemniaki duszone z kapustą kiszoną, pieczarkami i cebulą 200 g Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 30,09 Wartość brutto [zł] 30,72 Energia [kcal] 2 005,5 Energia [kJ] 6 131 Białko ogółem [g] 113,5 białko zwierzęce [g] 61,9 białko roślinne [g] 20,2 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 274,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 961,6 Potas [mg] 4 259 Wapń [mg] 522,8 Fosfor [mg] 1 378,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 69,2 Woda [g] 1 060,6 Popiół [g] 14,1
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Dorsz pieczony 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 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 wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,6 Wartość brutto [zł] 29,27 Energia [kcal] 1 954,2 Energia [kJ] 5 510,2 Białko ogółem [g] 115,8 białko zwierzęce [g] 61,9 białko roślinne [g] 17,4 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 257,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 423,8 Potas [mg] 4 301,8 Wapń [mg] 518,8 Fosfor [mg] 1 205,5 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 68,9 Woda [g] 1 081,9 Popiół [g] 12,4
	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 wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Dorsz pieczony 100 g (RYBY) Ziemniaki duszone z kapustą kiszoną, pieczarkami i cebulą 100 g 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 jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (MLEKO, S02) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Papryka zielona 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 36,77 Wartość brutto [zł] 37,68 Energia [kcal] 1 992,5 Energia [kJ] 6 910,3 Białko ogółem [g] 118,9 białko zwierzęce [g] 53,4 białko roślinne [g] 21,1 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 255,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 376,1 Potas [mg] 3 631,8 Wapń [mg] 542,8 Fosfor [mg] 1 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 58,1 Woda [g] 818,1 Popiół [g] 12,4

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-15 sobota	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twarożek półtłusty 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mięsa) 350 ml (MLEKO, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. ŁASKO, SELER, SEZAM) Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 120 g (MLEKO) Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 24,4 Wartość brutto [zł] 25,18 Energia [kcal] 2 151,6 Energia [kJ] 7 063,6 Białko ogółem [g] 123,8 białko zwierzęce [g] 43,2 białko roślinne [g] 40,5 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 357,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 667,3 Potas [mg] 3 061,5 Wapń [mg] 812 Fosfor [mg] 1 154,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 74,7 Woda [g] 921,3 Popiół [g] 11,4
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twarożek półtłusty 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. ŁASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN, JĘCZMIEN) Gotowana fasolka szparagowa zielona 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 wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,59 Wartość brutto [zł] 22,37 Energia [kcal] 2 183,7 Energia [kJ] 6 950,7 Białko ogółem [g] 109,1 białko zwierzęce [g] 42,7 białko roślinne [g] 16 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 305,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 669,1 Potas [mg] 2 599 Wapń [mg] 219,1 Fosfor [mg] 955,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 71,3 Woda [g] 588,1 Popiół [g] 6,6
	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 wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twarożek półtłusty 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mięsa) 350 ml (MLEKO, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. ŁASKO, SELER, SEZAM) Gotowana soczewica z koperkiem 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 wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,55 Wartość brutto [zł] 29,55 Energia [kcal] 2 037,5 Energia [kJ] 6 594,3 Białko ogółem [g] 125,1 białko zwierzęce [g] 43,5 białko roślinne [g] 30,9 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 300,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 1 692,5 Potas [mg] 3 224,2 Wapń [mg] 924,5 Fosfor [mg] 1 345,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 87,9 Woda [g] 1 132,4 Popiół [g] 11,5

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-16 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 salat 10 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, 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 Brukselka gotowana 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 wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 18,75 Wartość brutto [zł] 19,28 Energia [kcal] 2 282,2 Energia [kJ] 7 433,9 Białko ogółem [g] 110,2 białko zwierzęce [g] 70,5 białko roślinne [g] 24,9 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 282,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 1 706,9 Potas [mg] 3 379,3 Wapń [mg] 649,7 Fosfor [mg] 1 407 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 81,9 Woda [g] 877,1 Popiół [g] 15
	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 Mix salat 10 g Twarożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, 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 Marchewka z groszkiem oprószana UCK 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 wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 15,96 Wartość brutto [zł] 16,45 Energia [kcal] 2 053,3 Energia [kJ] 5 763 Białko ogółem [g] 95,9 białko zwierzęce [g] 54,5 białko roślinne [g] 14,2 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 253,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 992,3 Potas [mg] 2 796,1 Wapń [mg] 184,3 Fosfor [mg] 932,8 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 77,9 Woda [g] 701,4 Popiół [g] 8,7
	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 Mix salat 10 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, 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 z kapusty białej, kukurydzy, marchewki i papryki świeżej uck 1 Por Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetec FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,49 Wartość brutto [zł] 27,4 Energia [kcal] 2 455 Energia [kJ] 9 122,2 Białko ogółem [g] 123 białko zwierzęce [g] 70,5 białko roślinne [g] 24,3 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 281,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 319,1 Potas [mg] 3 315,6 Wapń [mg] 988,6 Fosfor [mg] 1 734,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 78,2 Woda [g] 819,7 Popiół [g] 15,2