

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-17 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (MLEKO, SELER) Makaron z pastą z sera białego z cukrem, cynamonem i rodzynkami 300 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN) 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 drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Brzoskwinia 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 23,41 Wartość brutto [zł] 24,08 Energia [kcal] 2 514,5 Energia [kJ] 9 018,7 Białko ogółem [g] 119,8 białko zwierzęce [g] 63,8 białko roślinne [g] 25 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 354,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 1 489,2 Potas [mg] 3 054,4 Wapń [mg] 977,5 Fosfor [mg] 1 515,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 81,5 Woda [g] 859,7 Popiół [g] 12,2
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLUTEN, JĘCZMIEN, SELER) Makaron z pastą z sera białego z cukrem, cynamonem i rodzynkami 300 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN) 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 drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 22,9 Wartość brutto [zł] 23,62 Energia [kcal] 2 358,1 Energia [kJ] 7 887,4 Białko ogółem [g] 114,8 białko zwierzęce [g] 58,4 białko roślinne [g] 19,1 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 349 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 901,9 Potas [mg] 2 559,5 Wapń [mg] 595,4 Fosfor [mg] 1 200,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 80 Woda [g] 754 Popiół [g] 7,9
	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 - Schab z kija (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa z mięsem gulaszowa 350 g (MLEKO, SELER) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER, SEZAM) Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. ŁASKO, SELER, SEZAM) Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 100 g (JAJA, ŻYTO, GLUTEN) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Papryka zielona 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,97 Wartość brutto [zł] 28,89 Energia [kcal] 2 152,3 Energia [kJ] 8 126,5 Białko ogółem [g] 119,4 białko zwierzęce [g] 56,6 białko roślinne [g] 22,3 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 278,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 847,5 Potas [mg] 3 200 Wapń [mg] 1 153,4 Fosfor [mg] 1 641,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 68,5 Woda [g] 844 Popiół [g] 12,8

				Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-18 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (MLEKO) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Roszponka 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (MLEKOVITA) 1 szt (MLEKO)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Świeża surówka z białej kapusty z dodatkiem kukurydzy, marchewki i papryki, skropiona olejem 120 g (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 krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml Śliwki 150 g	Wartość netto [zł] 22,56 Wartość brutto [zł] 23,32 Energia [kcal] 1 900,1 Energia [kJ] 5 843,2 Białko ogółem [g] 93,4 białko zwierzęce [g] 12,4 białko roślinne [g] 17,9 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 275,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sód [mg] 1 325,8 Potas [mg] 2 338 Wapń [mg] 249,5 Fosfor [mg] 711,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 55,8 Woda [g] 636,3 Popiół [g] 7,9
	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 Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (MLEKOVITA) 1 szt (MLEKO)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalefior, brokuł, marchewka) UCK 120 g (SELER) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier 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 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 Morele 150 g	Wartość netto [zł] 22,91 Wartość brutto [zł] 23,73 Energia [kcal] 1 799,7 Energia [kJ] 4 921,5 Białko ogółem [g] 93,9 białko zwierzęce [g] 12,4 białko roślinne [g] 13,1 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 246,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,5 Sód [mg] 622,6 Potas [mg] 2 148,8 Wapń [mg] 182,9 Fosfor [mg] 474 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 54,2 Woda [g] 485 Popiół [g] 5,2
	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) Roszponka 10 g Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (MLEKOVITA) 1 szt (MLEKO)	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g 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 jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Śliwki 150 g	Wartość netto [zł] 30,61 Wartość brutto [zł] 31,71 Energia [kcal] 2 089,7 Energia [kJ] 7 615,1 Białko ogółem [g] 117,6 białko zwierzęce [g] 17,6 białko roślinne [g] 23,7 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 272,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 2 079,9 Potas [mg] 2 838,3 Wapń [mg] 660,8 Fosfor [mg] 1 180,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 53,7 Woda [g] 737,4 Popiół [g] 10,4

				Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-19 środa	UCK PODSTAWOWA D01			Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix salat 10 g Salatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. ŁASKO, SELER, SEZAM) Salatka 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 - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Banan 1 szt	Wartość netto [zł] 22,65 Wartość brutto [zł] 23,39 Energia [kcal] 2 507,1 Energia [kJ] 8 848,1 Białko ogółem [g] 96,6 białko zwierzęce [g] 45,2 białko roślinne [g] 20,3 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 331,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 1 553,4 Potas [mg] 4 202,7 Wapń [mg] 613,5 Fosfor [mg] 1 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 92,3 Woda [g] 1 115,8 Popiół [g] 13,5
	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 Mix salat 10 g Twarożek naturalny UCK 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. ŁASKO, SELER, SEZAM) 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 - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Banan 1 szt Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,93 Wartość brutto [zł] 21,69 Energia [kcal] 2 311,4 Energia [kJ] 7 243,4 Białko ogółem [g] 97,3 białko zwierzęce [g] 42,7 białko roślinne [g] 13,3 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 303 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 822,3 Potas [mg] 3 859,8 Wapń [mg] 573,5 Fosfor [mg] 1 082,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 90,8 Woda [g] 964 Popiół [g] 10,2
	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 krucha (Bell) 40 g Mix salat 10 g Salatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (RYBY) Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN) Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowana kasza gryczana 100 g Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. ŁASKO, SELER, SEZAM)	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 z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 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] 29,32 Wartość brutto [zł] 30,36 Energia [kcal] 2 599,7 Energia [kJ] 9 089,3 Białko ogółem [g] 126 białko zwierzęce [g] 45 białko roślinne [g] 40 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 358,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 011,5 Potas [mg] 4 568,4 Wapń [mg] 1 116,5 Fosfor [mg] 2 024,7 Błonnik pokarmowy [g] 58,4 suma cukrów prostych [g] 110 Woda [g] 1 408,8 Popiół [g] 17,3

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-20 czwartek	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 Mix салат 10 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa z chudą kielbasą - grochowa 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. LASKO, SELER, SEZAM) Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 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 Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Herbata 250 ml	Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml Nektarynka 1 szt	Wartość netto [zł] 22,25 Wartość brutto [zł] 22,89 Energia [kcal] 2 576,5 Energia [kJ] 6 382,5 Białko ogółem [g] 160,1 białko zwierzęce [g] 29 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 318,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 1 385,4 Potas [mg] 3 600,1 Wapń [mg] 583,4 Fosfor [mg] 1 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 69 Woda [g] 867,4 Popiół [g] 14
	UCK LATWOSTRAWNA 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 Mix салат 10 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Brokuły na parze 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 Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml Nektarynka 1 szt	Wartość netto [zł] 20,79 Wartość brutto [zł] 21,39 Energia [kcal] 2 148,8 Energia [kJ] 4 095,7 Białko ogółem [g] 141,9 białko zwierzęce [g] 27,1 białko roślinne [g] 13,2 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 238 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 137,7 Potas [mg] 3 182,7 Wapń [mg] 193,4 Fosfor [mg] 700 Błonnik pokarmowy [g] 16 suma cukrów prostych [g] 65,3 Woda [g] 761,6 Popiół [g] 7,2
	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 - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mix салат 10 g Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Zupa z chudą kielbasą - grochowa 350 ml (MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 200 g (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 - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 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 Nektarynka 1 szt	Wartość netto [zł] 27 Wartość brutto [zł] 27,96 Energia [kcal] 2 722,2 Energia [kJ] 7 935,5 Białko ogółem [g] 176,8 białko zwierzęce [g] 29 białko roślinne [g] 40,8 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 321,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 2 116,9 Potas [mg] 3 713,2 Wapń [mg] 966,4 Fosfor [mg] 1 649,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 suma cukrów prostych [g] 65,4 Woda [g] 910,3 Popiół [g] 15,8

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem UCK 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Śliwki 150 g	Wartość netto [zł] 29,42 Wartość brutto [zł] 30,04 Energia [kcal] 2 082,3 Energia [kJ] 6 804,7 Białko ogółem [g] 106,3 białko zwierzęce [g] 47 białko roślinne [g] 24,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 299 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 016,3 Potas [mg] 4 512,8 Wapń [mg] 617,2 Fosfor [mg] 1 391,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 73,9 Woda [g] 1 409,8 Popiół [g] 16,6
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kakao 250 ml (MLEKO)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Gotowana Marchewka z groszkiem oprószana UCK 120 g (GLUTEN) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 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	Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Jabłko Jonagold 1 szt	Wartość netto [zł] 28,14 Wartość brutto [zł] 28,75 Energia [kcal] 1 991,2 Energia [kJ] 6 009,5 Białko ogółem [g] 104,5 białko zwierzęce [g] 46,7 białko roślinne [g] 18,5 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 276,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 624,9 Potas [mg] 4 331,1 Wapń [mg] 524,3 Fosfor [mg] 1 151,2 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 68,2 Woda [g] 1 183,2 Popiół [g] 12,2
	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 - Schab z kija (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g 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 jednorporcjowa 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	Śliwki 150 g Papryka zielona 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 35,35 Wartość brutto [zł] 36,22 Energia [kcal] 2 017,6 Energia [kJ] 6 845,8 Białko ogółem [g] 111,5 białko zwierzęce [g] 38,7 białko roślinne [g] 29,5 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 295 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 2 326,8 Potas [mg] 4 335,3 Wapń [mg] 724,4 Fosfor [mg] 1 452,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 67,2 Woda [g] 1 348,3 Popiół [g] 16,6

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-22 sobota	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 Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Rukola 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z kapusty czerwonej z chudą kielbasą 350 ml (MLEKO, SELER) filet z kurczaka pieczony z smażonymi pieczarkami i cebulką 80 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza jaglana 200 g Brukselka gotowana 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml 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 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 19,99 Wartość brutto [zł] 20,57 Energia [kcal] 2 352 Energia [kJ] 5 873 Białko ogółem [g] 140,5 białko zwierzęce [g] 31,8 białko roślinne [g] 30,8 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 316,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 056,8 Potas [mg] 2 433,9 Wapń [mg] 301,7 Fosfor [mg] 990,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 86,9 Woda [g] 719,6 Popiół [g] 10,3
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) filet z kurczaka pieczony z listkami szpinaku 80 g gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kalańfior gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 17,73 Wartość brutto [zł] 18,38 Energia [kcal] 1 954,1 Energia [kJ] 3 686,6 Białko ogółem [g] 126,2 białko zwierzęce [g] 32 białko roślinne [g] 11,2 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 230,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 203 Potas [mg] 2 633,5 Wapń [mg] 181,2 Fosfor [mg] 616,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 90,9 Woda [g] 759,5 Popiół [g] 6,8
	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 - Schab z kija (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Rukola 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa z kapusty czerwonej z chudą kielbasą 350 ml (MLEKO, SELER) filet z kurczaka pieczony z smażonymi pieczarkami i cebulką 80 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza gryczana 100 g Salatka z marynowanych warzyw 200 g (S02, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 28,17 Wartość brutto [zł] 29,17 Energia [kcal] 2 619,3 Energia [kJ] 7 864,2 Białko ogółem [g] 159,4 białko zwierzęce [g] 29,4 białko roślinne [g] 36,6 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 342 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 669,9 Potas [mg] 2 991,6 Wapń [mg] 660,9 Fosfor [mg] 1 647,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 54,9 Woda [g] 766,6 Popiół [g] 13,3

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-23 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Pasta twarogowa z chrzanem 40 g (MLEKO, S02) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mix salat 10 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Surówka coleslaw 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Arbuz 150 g	Wartość netto [zł] 21,09 Wartość brutto [zł] 21,67 Energia [kcal] 2 361,6 Energia [kJ] 6 770,7 Białko ogółem [g] 129,4 białko zwierzęce [g] 60,4 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 323,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 808,7 Potas [mg] 2 238,7 Wapń [mg] 813,7 Fosfor [mg] 1 100,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 98,9 Woda [g] 812,8 Popiół [g] 10,5
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Twarożek naturalny UCK 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix salat 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, 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	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Arbuz 150 g	Wartość netto [zł] 18,28 Wartość brutto [zł] 18,87 Energia [kcal] 2 098,6 Energia [kJ] 6 122,6 Białko ogółem [g] 103,4 białko zwierzęce [g] 48,1 białko roślinne [g] 13 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 233,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 1 067,3 Potas [mg] 2 641,9 Wapń [mg] 170,7 Fosfor [mg] 829,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 98,8 Woda [g] 754,8 Popiół [g] 8,3
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Pasta twarogowa z chrzanem 40 g (MLEKO, S02) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mix salat 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana soczewica z koperkiem 100 g Surówka coleslaw 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 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] 25,24 Wartość brutto [zł] 26,01 Energia [kcal] 2 389,9 Energia [kJ] 8 012,1 Białko ogółem [g] 133,1 białko zwierzęce [g] 61,1 białko roślinne [g] 33,2 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 311,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 330,1 Potas [mg] 2 963,6 Wapń [mg] 992,9 Fosfor [mg] 1 512,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 109,3 Woda [g] 954,9 Popiół [g] 13,4

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-24 poniedziałek	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) Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Mix салат 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER) Racuchy z jabłkiem smażone 300 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 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] 24,51 Wartość brutto [zł] 25,35 Energia [kcal] 2 227,9 Energia [kJ] 7 404,4 Białko ogółem [g] 90,9 białko zwierzęce [g] 47,5 białko roślinne [g] 18,5 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 336,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1 812,4 Potas [mg] 3 427,4 Wapń [mg] 1 004,9 Fosfor [mg] 1 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 104,5 Woda [g] 1 068,5 Popiół [g] 14,4
	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) Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER) Knedle z owocami masłem i cukrem 300 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, TRUSKAWKI) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 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] 22,21 Wartość brutto [zł] 22,88 Energia [kcal] 2 092,2 Energia [kJ] 6 392,7 Białko ogółem [g] 84,4 białko zwierzęce [g] 39,4 białko roślinne [g] 13,6 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 297,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 1 215,5 Potas [mg] 3 217,2 Wapń [mg] 566 Fosfor [mg] 879,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 96,7 Woda [g] 983,5 Popiół [g] 10,4
	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 - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER) Ser żółty półtłusty (Mońki) 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Mix салат 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER) Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 100 g (JAJA, ŻYTO, GLUTEN) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SELER, SEZAM) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM)	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 Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 29,19 Wartość brutto [zł] 30,26 Energia [kcal] 2 224,4 Energia [kJ] 8 373,2 Białko ogółem [g] 120,4 białko zwierzęce [g] 58 białko roślinne [g] 24,2 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 294,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 345,7 Potas [mg] 3 599,7 Wapń [mg] 1 247,5 Fosfor [mg] 1 671,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 75,6 Woda [g] 976,9 Popiół [g] 15,4

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-25 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) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml Rukola 10 g	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kalafior 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) Rzodkiewka 40 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 28,04 Wartość brutto [zł] 29,02 Energia [kcal] 2 119,4 Energia [kJ] 7 087,9 Białko ogółem [g] 111,7 białko zwierzęce [g] 22,1 białko roślinne [g] 19,5 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 266,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 1 369,7 Potas [mg] 3 155,1 Wapń [mg] 201 Fosfor [mg] 792,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 74,4 Woda [g] 866,4 Popiół [g] 10,5
	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) Pomidorki koktajlowe 50 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml Rukola 10 g	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kalafior 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 brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,67 Wartość brutto [zł] 28,71 Energia [kcal] 2 022 Energia [kJ] 6 247,4 Białko ogółem [g] 114,3 białko zwierzęce [g] 26,6 białko roślinne [g] 12,7 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 237,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 705,7 Potas [mg] 2 992,3 Wapń [mg] 181,3 Fosfor [mg] 643,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 71,2 Woda [g] 758,3 Popiół [g] 7,7
	UCK Z OGR. LAT. 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) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml Rukola 10 g	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem , płatkami czosnku i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Sałatka z marynowanych warzyw 200 g (S02, 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 - Szynka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 40 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 33,44 Wartość brutto [zł] 34,53 Energia [kcal] 2 112,3 Energia [kJ] 7 045,1 Białko ogółem [g] 119,9 białko zwierzęce [g] 22,1 białko roślinne [g] 22,1 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 257,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 821,4 Potas [mg] 2 680,4 Wapń [mg] 537,4 Fosfor [mg] 1 065,5 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 87,8 Woda [g] 796,8 Popiół [g] 10,1

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-26 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 tuńczykiem w sosie własnym z świeżym koperkiem 60 g (MLEKO, RYBY) Papryka czerwona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. ŁĄSKO, SELER, SEZAM) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką świeżą, marchewką, ogórkiem zielonym i natką pietruszki uck 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 - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 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] 22,13 Wartość brutto [zł] 22,71 Energia [kcal] 2 317 Energia [kJ] 7 290 Białko ogółem [g] 106,3 białko zwierzęce [g] 55,7 białko roślinne [g] 19,2 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 315,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 961,9 Potas [mg] 3 628,2 Wapń [mg] 544,9 Fosfor [mg] 1 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 79,5 Woda [g] 1 090,3 Popiół [g] 12
	UCK LATWOSTRAWNA 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 tuńczykiem w sosie własnym z świeżym koperkiem 60 g (MLEKO, RYBY) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. ŁĄSKO, SELER, SEZAM) 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 Twaróg krajanka półtłusty 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] 19,97 Wartość brutto [zł] 20,55 Energia [kcal] 2 169,1 Energia [kJ] 6 165,3 Białko ogółem [g] 107,1 białko zwierzęce [g] 58,2 białko roślinne [g] 12,7 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 300,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 428,7 Potas [mg] 3 658,8 Wapń [mg] 534,1 Fosfor [mg] 1 096,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 85 Woda [g] 1 010,9 Popiół [g] 9,9
	UCK Z OGR. LAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Schab z kija (Nikpol) 40 g Rukola 10 g Pasta twarogowa z tuńczykiem w sosie własnym z świeżym koperkiem 60 g (MLEKO, RYBY) Papryka czerwona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Bitka schabowa gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. ŁĄSKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza gryczana 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 - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,72 Wartość brutto [zł] 28,54 Energia [kcal] 2 502,3 Energia [kJ] 8 935,2 Białko ogółem [g] 133,9 białko zwierzęce [g] 55,1 białko roślinne [g] 34,5 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 339,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 1 404,3 Potas [mg] 3 972,3 Wapń [mg] 944,1 Fosfor [mg] 2 036,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 suma cukrów prostych [g] 81,8 Woda [g] 1 119,5 Popiół [g] 14,9

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-27 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovi ^{ta}) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovi ^{ta}) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i chudą kielbasą 350 ml (MLEKO, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowany ryż brązowy 200 g Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt Sos Curry dietetyczny 80 ml (MLEKO)	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, GÓRCZYCA, SELER) pasta twarogowa z rzodkiewką 60 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 23,63 Wartość brutto [zł] 24,47 Energia [kcal] 2 424,2 Energia [kJ] 7 909,1 Białko ogółem [g] 120,3 białko zwierzęce [g] 36,2 białko roślinne [g] 38,2 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 359,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1 149,1 Potas [mg] 4 414,8 Wapń [mg] 444,6 Fosfor [mg] 1 621,5 Błonnik pokarmowy [g] 59,7 suma cukrów prostych [g] 80,9 Woda [g] 953,2 Popiół [g] 13,7
	UCK ŁATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovi ^{ta}) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovi ^{ta}) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowany ryż biały 200 g Kalafior gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednoporcjowy 5g (TGE) 1 szt Sos Curry dietetyczny 80 ml (MLEKO)	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednoporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka z zagrody (Chabura) 40 g (GLUTEN, GÓRCZYCA, SELER) Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt (ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 20,55 Wartość brutto [zł] 21,36 Energia [kcal] 2 066,3 Energia [kJ] 6 382,4 Białko ogółem [g] 106,7 białko zwierzęce [g] 45,7 białko roślinne [g] 14,2 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 296,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 689,8 Potas [mg] 3 490,2 Wapń [mg] 256,7 Fosfor [mg] 1 110,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 71 Woda [g] 637,3 Popiół [g] 7,6
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednoporcjowe 10g (Mlekovi ^{ta}) 1 szt (MLEKO) Wędlina wieprzowa - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovi ^{ta}) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i chudą kielbasą 350 ml (MLEKO, SELER) Udziec z indyka bez skóry duszony 80 g Gotowany ryż brązowy 100 g Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 12% 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Sos Curry dietetyczny 80 ml (MLEKO)	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, GÓRCZYCA, SELER) pasta twarogowa z rzodkiewką 60 g (MLEKO) Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Gala 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 29,04 Wartość brutto [zł] 30,07 Energia [kcal] 2 399,4 Energia [kJ] 7 804 Białko ogółem [g] 136,2 białko zwierzęce [g] 36,4 białko roślinne [g] 44 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 343,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 714,8 Potas [mg] 4 777,4 Wapń [mg] 862,5 Fosfor [mg] 1 755 Błonnik pokarmowy [g] 65,8 suma cukrów prostych [g] 99,5 Woda [g] 1 234,2 Popiół [g] 16

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-28 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 Ser żółty półtłusty (Moński) 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 (MLEKÓ, JAJA, SELER, GLUTEN) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g kapusta biała młoda zasmażana z cebulką i koperkiem 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,28 Wartość brutto [zł] 27,69 Energia [kcal] 2 166,5 Energia [kJ] 6 778,3 Białko ogółem [g] 102,2 białko zwierzęce [g] 48,9 białko roślinne [g] 21,8 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 290,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1 259,6 Potas [mg] 3 754,7 Wapń [mg] 811,9 Fosfor [mg] 1 352 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 70,4 Woda [g] 972,4 Popiół [g] 13,7
	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 Twarożek półtłusty 60 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 (MLEKÓ, JAJA, SELER, GLUTEN) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Sos cytrynowo-ziolowy 80 ml (GLUTEN) Puree z gotowanego zielonego groszku z dodatkiem mięty 120 g gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Owsianka w tubce bez cukru 100g (Lubella) 1 szt (MLEKO, OWIES, TRUSKAWKI) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,54 Wartość brutto [zł] 28,04 Energia [kcal] 2 362,5 Energia [kJ] 7 315,2 Białko ogółem [g] 123,6 białko zwierzęce [g] 71,7 białko roślinne [g] 15,1 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 259,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 835,2 Potas [mg] 3 930,7 Wapń [mg] 497,9 Fosfor [mg] 1 290,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 70,3 Woda [g] 1 001,5 Popiół [g] 10,9
	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 - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Ser żółty półtłusty (Moński) 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKÓ, JAJA, SELER, GLUTEN) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g (RYBY) Sos cytrynowo-ziolowy 80 ml (GLUTEN) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 100 g Surówka z kapusty białej, kukurydzy, marchewki i papryki świeżej uck 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina drobiowa - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (GORCZYCA, SELER) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Śliwki 150 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 35,21 Wartość brutto [zł] 35,88 Energia [kcal] 2 220,9 Energia [kJ] 7 946,1 Białko ogółem [g] 106,6 białko zwierzęce [g] 40,5 białko roślinne [g] 23,3 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 281,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 519 Potas [mg] 3 238,3 Wapń [mg] 856,9 Fosfor [mg] 1 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 73,1 Woda [g] 902 Popiół [g] 14,5

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-29 sobota	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 Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Rukola 10 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z kurczaka duszony w sosie paprykowym 80 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza jaglana 200 g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, cebulą i olejem UCK 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 - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo warzywny jabłko brzoskwinia marchew 100g (AGIBERIA) 1 szt Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 19,23 Wartość brutto [zł] 19,82 Energia [kcal] 1 937,3 Energia [kJ] 5 631,4 Białko ogółem [g] 110,5 białko zwierzęce [g] 46,6 białko roślinne [g] 23,1 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 285,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 652,8 Potas [mg] 2 501,5 Wapń [mg] 256,9 Fosfor [mg] 1 111 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 90,2 Woda [g] 788,8 Popiół [g] 8,5
	UCK LATWOSTRAWNA 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 Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z kurczaka duszony w sosie paprykowym 80 g gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Marchewka kostka opruszana 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 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 Morele 150 g	Wartość netto [zł] 17,24 Wartość brutto [zł] 17,85 Energia [kcal] 1 639,5 Energia [kJ] 3 961,6 Białko ogółem [g] 102,7 białko zwierzęce [g] 46,6 białko roślinne [g] 9,1 Tłuszcz [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 229,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 270,1 Potas [mg] 3 064,2 Wapń [mg] 216,6 Fosfor [mg] 822 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 85 Woda [g] 673,8 Popiół [g] 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 - Schab z kija (Nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Rukola 10 g Skr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Filet z kurczaka duszony w sosie paprykowym 80 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana kasza gryczana 200 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 Twaróg krajanka półtłusty 40 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (MLEKO, SOJA) Herbata 250 ml Morele 150 g	Wartość netto [zł] 28,04 Wartość brutto [zł] 28,96 Energia [kcal] 2 623,9 Energia [kJ] 9 345 Białko ogółem [g] 148,3 białko zwierzęce [g] 44,2 białko roślinne [g] 47,4 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 391,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 248,1 Potas [mg] 3 993,8 Wapń [mg] 687,4 Fosfor [mg] 2 236,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 suma cukrów prostych [g] 61,6 Woda [g] 846,9 Popiół [g] 14,4

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-30 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01		Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (GLUTEN, ŻYTO) Masło jednorporcyjne 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mix salat 10 g Herbata 250 ml Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO)	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Gotowana soczewica z koperkiem 200 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Surówka coleslaw 120 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Arbuz 150 g	Wartość netto [zł] 21,09 Wartość brutto [zł] 21,67 Energia [kcal] 2 361,6 Energia [kJ] 6 770,7 Białko ogółem [g] 129,4 białko zwierzęce [g] 60,4 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 323,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 808,7 Potas [mg] 2 238,7 Wapń [mg] 813,7 Fosfor [mg] 1 100,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 98,9 Woda [g] 812,8 Popiół [g] 10,5
	UCK LATWOSTRAWNA D02		Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g (GLUTEN, PSZENICA) Masło jednorporcyjne 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Twarożek naturalny UCK 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix salat 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki gotowana 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) gotowane ziemniaki młode w całości z koperkiem UCK 200 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) 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	Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM) Herbata 250 ml Arbuz 150 g	Wartość netto [zł] 18,28 Wartość brutto [zł] 18,87 Energia [kcal] 2 098,6 Energia [kJ] 6 122,6 Białko ogółem [g] 103,4 białko zwierzęce [g] 48,1 białko roślinne [g] 13 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 233,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 1 067,3 Potas [mg] 2 641,9 Wapń [mg] 170,7 Fosfor [mg] 829,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 98,8 Woda [g] 754,8 Popiół [g] 8,3
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03		Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Masło jednorporcyjne 10g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Gotowane Kielbaski drobiowe 100 g (GORCZYCA, SELER) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mozzarella kulki 40 g (MLEKO) Ogórek konserwowy 50 g (GORCZYCA, SELER) Mix salat 10 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (MLEKO) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml (JAJA, SELER, GLUTEN) Bitka z szynki duszona 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM) Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml (GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM) Gotowana soczewica z koperkiem 100 g Surówka coleslaw 200 g (MLEKO) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z maki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina wieprzowa - Szynka piastowska (Szuster) 40 g (SOJA) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Rzodkiewka 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] 25,24 Wartość brutto [zł] 26,01 Energia [kcal] 2 389,9 Energia [kJ] 8 012,1 Białko ogółem [g] 133,1 białko zwierzęce [g] 61,1 białko roślinne [g] 33,2 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 311,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 330,1 Potas [mg] 2 963,6 Wapń [mg] 992,9 Fosfor [mg] 1 512,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 109,3 Woda [g] 954,9 Popiół [g] 13,4