

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-22 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Ser żółty półtusty (Moński) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiewka 50 g Mix sałat 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY</b> )	Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) Makaron z gnecionymi truskawkami jogurtem i cukrem 300 g ( <b>MLEKO, JAJA, CYTRUSY, TRUSKAWKI</b> ) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> ) Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 21,64 Wartość brutto [zł] 22,28 Energia [kcal] 2171,6 Energia [kJ] 7 988,5 Białko ogółem [g] 96,7 białko zwierzęce [g] 44 białko roślinne [g] 32,7 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 326,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 2 008,9 Potas [mg] 3 285,6 Wapń [mg] 1 060,3 Fosfor [mg] 1 375,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 59,4 Woda [g] 1 019 Popiół [g] 15,4
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY</b> )	Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) Makaron z gnecionymi truskawkami jogurtem i cukrem 300 g ( <b>MLEKO, JAJA, CYTRUSY, TRUSKAWKI</b> ) Surówka z marchewki i jabłka [Grześkowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> ) Herbata 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Wartość netto [zł] 21,01 Wartość brutto [zł] 21,69 Energia [kcal] 1982,2 Energia [kJ] 6 135,9 Białko ogółem [g] 93,6 białko zwierzęce [g] 41 białko roślinne [g] 21,5 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 294,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sód [mg] 1 222,7 Potas [mg] 2 895,2 Wapń [mg] 700 Fosfor [mg] 981,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 58,2 Woda [g] 917,8 Popiół [g] 10,6

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-22 poniedziałek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	<p>Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (<b>ZYTO</b>)</p> <p>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (<b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b>)</p> <p>Ser żółty półtłusty (Mořiki) 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY</b>)</p>	<p>Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml (<b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER</b>)</p> <p>Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 100 g (<b>JAJA, ŻYTO, CYTRUSY</b>)</p> <p>Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka [Grzeřkowiak] 200 g</p> <p>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml</p>	<p>Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (<b>ZYTO</b>)</p> <p>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt</p> <p>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g</p> <p>Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Pomidorki koktajlowe 50 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (<b>MLEKO, SOJA</b>)</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Brzoskwinia 1 szt</p>	<p>Wartość netto [zł] 28,36</p> <p>Wartość brutto [zł] 29,38</p> <p>Energia [kcal] 2065,7</p> <p>Energia [kJ] 7 731,8</p> <p>Białko ogółem [g] 119,1</p> <p>białko zwierzęce [g] 57,5</p> <p>białko roślinne [g] 24,1</p> <p>Tłuszcz [g] 70,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 258,6</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6</p> <p>Sód [mg] 2 333,8</p> <p>Potas [mg] 3 552</p> <p>Wapń [mg] 1 224,2</p> <p>Fosfor [mg] 1 654,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 39,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 44,8</p> <p>Woda [g] 940,3</p> <p>Popiół [g] 15,3</p>
2026-06-23 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01	<p>Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (<b>GLUTEN, ŻYTO</b>)</p> <p>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g (<b>GORCZYCA, SELER</b>)</p> <p>Ogórek konserwowy 50 g (<b>GORCZYCA, SELER</b>)</p> <p>Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Rukola 10 g</p>	<p>Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml (<b>MLEKO, SELER</b>)</p> <p>Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g (<b>RYBY, CYTRUSY</b>)</p> <p>Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Kalafior gotowany 120 g</p> <p>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml</p> <p>Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt</p>	<p>Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (<b>ZYTO</b>)</p> <p>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt</p> <p>Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g</p> <p>Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (<b>JAJA</b>)</p> <p>Rzodkiewka 40 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Banan 1 szt</p> <p>Ciastko jaglane 50g (Frank&amp;Oli) 1 szt (<b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b>)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Wartość netto [zł] 27,03</p> <p>Wartość brutto [zł] 27,97</p> <p>Energia [kcal] 1982,9</p> <p>Energia [kJ] 7 458,8</p> <p>Białko ogółem [g] 102,9</p> <p>białko zwierzęce [g] 23,4</p> <p>białko roślinne [g] 23,4</p> <p>Tłuszcz [g] 70,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 245,3</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9</p> <p>Sód [mg] 1 652,7</p> <p>Potas [mg] 3 424,9</p> <p>Wapń [mg] 270,4</p> <p>Fosfor [mg] 894,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 40,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 46,8</p> <p>Woda [g] 902,6</p> <p>Popiół [g] 11,6</p>

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-23 wtorek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Masło jednorodnjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlna - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Mozzarella kulki 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250 ml Rukola 10 g	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g ( <b>RYBY, CYTRUSY</b> ) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kalańor gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorodnjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Margaryna jednorodnjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlna - Szyńka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Ciastko jaglane 50g (Frank&Oii) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 27,9 Wartość brutto [zł] 28,97 Energia [kcal] 1 873,8 Energia [kJ] 5 952,6 Białko ogółem [g] 105,4 białko zwierzęce [g] 27,8 białko roślinne [g] 12,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 211,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 746,9 Potas [mg] 3 154,9 Wapń [mg] 240,3 Fosfor [mg] 680,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 42,8 Woda [g] 771 Popiół [g] 7,8
	UCKZ OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorodnjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlna - Filet zapiekany z indyka (Gizewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Ogórek konserwowy 50 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250 ml Rukola 10 g	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g ( <b>RYBY, CYTRUSY</b> ) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Kalańor gotowany 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorodnjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlna - Szyńka krucha (Bell) 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Rzodkiewka 40 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 31,68 Wartość brutto [zł] 32,75 Energia [kcal] 1 930,6 Energia [kJ] 6 807,5 Białko ogółem [g] 113,2 białko zwierzęce [g] 22,9 białko roślinne [g] 24,2 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 229,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 898,4 Potas [mg] 3 056,6 Wapń [mg] 605,1 Fosfor [mg] 1 124,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 suma cukrów prostych [g] 59,5 Woda [g] 970,9 Popiół [g] 11,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-24 środa	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Salatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g ( <b>RYBY</b> ) Papryka czerwona 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY</b> )	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM</b> ) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem 120 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Truskawki świeże 150 g ( <b>TRUSKAWKI</b> ) Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 22,08 <b>Wartość brutto [zł]</b> 22,56 <b>Energia [kcal]</b> 2053,6 <b>Energia [kJ]</b> 7 553,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 47,3 <b>białko roślinne [g]</b> 23,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,7 <b>Sód [mg]</b> 1 586,5 <b>Potas [mg]</b> 3 732,9 <b>Wapń [mg]</b> 608 <b>Fosfor [mg]</b> 1 340,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,3 <b>Woda [g]</b> 1 258,2 <b>Popiół [g]</b> 14,2
	UCK ŁA TWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Rukola 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY</b> )	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM</b> ) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Buraczki drobno tarte oprószone mąką 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Truskawki świeże 150 g ( <b>TRUSKAWKI</b> ) Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 21,28 <b>Wartość brutto [zł]</b> 21,83 <b>Energia [kcal]</b> 1884,7 <b>Energia [kJ]</b> 5 728,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 54 <b>białko roślinne [g]</b> 10,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 243,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23 <b>Sód [mg]</b> 741 <b>Potas [mg]</b> 3 216,4 <b>Wapń [mg]</b> 574,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 019,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,1 <b>Woda [g]</b> 943,3 <b>Popiół [g]</b> 9,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-24 środa	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	<p>Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (<b>ZYTO</b>)</p> <p>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Salatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g (<b>RYBY</b>)</p> <p>Papryka czerwona 50 g</p> <p>Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, CYTRUSY</b>)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (<b>MLEKO, SELER</b>)</p> <p>Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 80 g (<b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM</b>)</p> <p>Gotowany ryż brązowy 100 g</p> <p>Surówka mizeria z jogurtem greckim i koperkiem 200 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml</p>	<p>Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (<b>ZYTO</b>)</p> <p>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt</p> <p>Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g</p> <p>Twaróg krajanka półtusty 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Pomidorki koktajlowe 50 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Truskawki świeże 150 g (<b>TRUSKAWKI</b>)</p> <p>Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt (<b>MLEKO, SOJA</b>)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Wartość netto [zł]</b> 26,46</p> <p><b>Wartość brutto [zł]</b> 27,29</p> <p><b>Energia [kcal]</b> 2 070</p> <p><b>Energia [kJ]</b> 7 797</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 112,9</p> <p><b>białko zwierzęce [g]</b> 46,9</p> <p><b>białko roślinne [g]</b> 24,9</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 74,2</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264</p> <p><b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 25,6</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 912</p> <p><b>Potas [mg]</b> 3 586,9</p> <p><b>Wapń [mg]</b> 975,8</p> <p><b>Fosfor [mg]</b> 1 657,4</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,8</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,2</p> <p><b>Woda [g]</b> 1 276,3</p> <p><b>Popiół [g]</b> 14,9</p>
2026-06-25 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01	<p>Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (<b>GLUTEN, ŻYTO</b>)</p> <p>Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (<b>JAJA, GLUTEN, GORCZYCA, SOJA, SELER</b>)</p> <p>filet z kurczaka duszony z smażonymi pieczarkami i cebulką 80 g</p> <p>Gotowana kasza jaglana 200 g</p> <p>surówka z pora z koperkiem 120 g</p> <p>Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml</p> <p>Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt</p>	<p>Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (<b>ZYTO</b>)</p> <p>Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt</p> <p>Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g (<b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b>)</p> <p>Pasta twarogowa z chrzanem 60 g (<b>MLEKO, SO2</b>)</p> <p>Papryka żółta 50 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Morele 150 g</p> <p>Ciastko kokosowe 50g (Frank&amp;Oli) 1 szt (<b>ORZECZY, SEZAM</b>)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Wartość netto [zł]</b> 19,85</p> <p><b>Wartość brutto [zł]</b> 20,53</p> <p><b>Energia [kcal]</b> 1 978</p> <p><b>Energia [kJ]</b> 7 301,6</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 105,8</p> <p><b>białko zwierzęce [g]</b> 39,3</p> <p><b>białko roślinne [g]</b> 38,4</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 52,4</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,2</p> <p><b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 23,7</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 837,5</p> <p><b>Potas [mg]</b> 2 857,8</p> <p><b>Wapń [mg]</b> 328,9</p> <p><b>Fosfor [mg]</b> 1 556,7</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,8</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 29,2</p> <p><b>Woda [g]</b> 543</p> <p><b>Popiół [g]</b> 12,1</p>

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-25 czwartek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 40 g <b>(GLUTEN, PSZENICA)</b> Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt <b>(MLEKO)</b> Wędlina - Szyńka krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Mozzarella kulki 40 g <b>(MLEKO)</b> Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt <b>(MLEKO)</b> Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml <b>(MLEKO, SELER)</b> filet z kurczaka z listkami szpinaku 80 g Gotowana kasza jaglana 200 g Marchewka gotowana oprószana 120 g <b>(GLUTEN)</b> Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g <b>(GLUTEN, PSZENICA)</b> Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szyńka z zagrody (Chabura) 40 g <b>(GLUTEN, GORCZYCA, SELER)</b> Pasta twarogowa z pietruszką 60 g <b>(MLEKO)</b> Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt <b>(ORZECHY, SEZAM)</b> Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 20,44 <b>Wartość brutto [zł]</b> 21,26 <b>Energia [kcal]</b> 1 617,6 <b>Energia [kJ]</b> 4 816,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 39,4 <b>białko roślinne [g]</b> 11,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 207,5 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 23,6 <b>Sód [mg]</b> 673,7 <b>Potas [mg]</b> 2 011,7 <b>Wapń [mg]</b> 224,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 002 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 24,5 <b>Woda [g]</b> 343,8 <b>Popiół [g]</b> 4,2
	UCKZ OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g <b>(ŻYTO)</b> Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt <b>(MLEKO)</b> Wędlina - Szyńka krucha (Bell) 40 g Mix sałat 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g <b>(MLEKO)</b> Ogórek zielony 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt <b>(MLEKO)</b> Herbata 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml <b>(JAJA, GLUTEN, GORCZYCA, SOJA, SELER)</b> filet z kurczaka duszony z smażonymi pieczarkami i cebulką 80 g Gotowana kasza pęczak 200 g <b>(JĘCZMIEN)</b> surówka z pora z koperkiem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g <b>(ŻYTO)</b> Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szyńka z zagrody (Chabura) 40 g <b>(GLUTEN, GORCZYCA, SELER)</b> Pasta twarogowa z chrzanem 60 g <b>(MLEKO, SO2)</b> Papryka żółta 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt <b>(MLEKO, SOJA)</b> Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 24,71 <b>Wartość brutto [zł]</b> 25,6 <b>Energia [kcal]</b> 2 135,7 <b>Energia [kJ]</b> 7 953 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 39,2 <b>białko roślinne [g]</b> 41,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,5 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 17,5 <b>Sód [mg]</b> 2 120,9 <b>Potas [mg]</b> 3 311 <b>Wapń [mg]</b> 707,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 689,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 26 <b>Woda [g]</b> 600,7 <b>Popiół [g]</b> 14

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-26 piątek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml ( <b>MLEKO, JAJA, SELER, CYTRUSY</b> ) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g ( <b>RYBY, CYTRUSY</b> ) Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Puree z gotowanego zielonego groszku z dodatkiem mięty 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 30,02 <b>Wartość brutto [zł]</b> 30,54 <b>Energia [kcal]</b> 2 332,3 <b>Energia [kJ]</b> 8 814,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 77,3 <b>białko roślinne [g]</b> 26,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,6 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 35 <b>Sód [mg]</b> 2 015,6 <b>Potas [mg]</b> 4 635,1 <b>Wapń [mg]</b> 896,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 739,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,2 <b>Woda [g]</b> 1 110,5 <b>Popiół [g]</b> 16,1
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Tw arozek półtusty 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml ( <b>MLEKO, JAJA, SELER, PSZENICA</b> ) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g ( <b>RYBY, CYTRUSY</b> ) Sos cytrynowo-ziolowy 30 ml ( <b>GLUTEN, CYTRUSY</b> ) Puree z gotowanego zielonego groszku z dodatkiem mięty 120 g Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 29,63 <b>Wartość brutto [zł]</b> 30,22 <b>Energia [kcal]</b> 2 219,7 <b>Energia [kJ]</b> 7 283,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 78 <b>białko roślinne [g]</b> 15,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 241 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 32,6 <b>Sód [mg]</b> 1 248,1 <b>Potas [mg]</b> 4 285,5 <b>Wapń [mg]</b> 560,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 393 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,8 <b>Woda [g]</b> 1 035,1 <b>Popiół [g]</b> 11,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-26 piątek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorcujowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Roszponka 10 g Ser żółty półtłusty (Mořiki) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml ( <b>MLEKO, JAJA, SELER, CYTRUSY</b> ) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g ( <b>RYBY, CYTRUSY</b> ) Sos cytrynowo-ziolowy 30 ml ( <b>GLUTEN, CYTRUSY</b> ) Puree z gotow anych ziemniaków z koperkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Salatka szwedzka 200 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorcujowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Nektarynka 1 szt Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 35,97 <b>Wartość brutto [zł]</b> 36,73 <b>Energia [kcal]</b> 2 279,2 <b>Energia [kJ]</b> 8 831,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 55,1 <b>białko roślinne [g]</b> 28,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,9 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 32,3 <b>Sód [mg]</b> 3 048 <b>Potas [mg]</b> 4 472,3 <b>Wapń [mg]</b> 1 242 <b>Fosfor [mg]</b> 1 810,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62 <b>Woda [g]</b> 1 185,9 <b>Popiół [g]</b> 18,3
2026-06-27 sobota	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ) Masło jednorcujowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Twarożek półtłusty 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Udziec z indyka bez skóry duszony 120 g Sos Curry detetyczny 80 ml ( <b>MLEKO</b> ) Gotowana kasza pęczak 200 g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka i papryki 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcujowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorcujowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Twaróg krajanka półtłusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 26,36 <b>Wartość brutto [zł]</b> 27,33 <b>Energia [kcal]</b> 2 106,3 <b>Energia [kJ]</b> 8 239,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 55,4 <b>białko roślinne [g]</b> 27,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,5 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 27,3 <b>Sód [mg]</b> 1 638,5 <b>Potas [mg]</b> 3 136,6 <b>Wapń [mg]</b> 443,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 415,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,9 <b>Woda [g]</b> 917,5 <b>Popiół [g]</b> 11,4

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-27 sobota	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g <b>(GLUTEN, PSZENICA)</b> Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt <b>(MLEKO)</b> Wędlina - Szyńska krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Tw arozek półtłusty 60 g <b>(MLEKO)</b> Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt <b>(MLEKO)</b> Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml <b>(MLEKO, SELER)</b> Udziec z indyka bez skóry duszony 120 g Gotowana kasza jęczmienna 200 g <b>(GLUTEN, JĘCZMIEN)</b> Fasolka szparagowa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g <b>(GLUTEN, PSZENICA)</b> Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szyńska z zagrody (Chabura) 40 g <b>(GLUTEN, GORCZYCA, SELER)</b> Twaróg krajanka półtłusty 40 g <b>(MLEKO)</b> Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciaśko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt <b>(ORZECHY, SEZAM)</b> Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 24,79 <b>Wartość brutto [zł]</b> 25,74 <b>Energia [kcal]</b> 2032,3 <b>Energia [kJ]</b> 6 283,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 52,5 <b>białko roślinne [g]</b> 17,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,7 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 28,1 <b>Sód [mg]</b> 870,3 <b>Potas [mg]</b> 2 799 <b>Wapń [mg]</b> 306,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 126,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,2 <b>Woda [g]</b> 772,2 <b>Popiół [g]</b> 7,1
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g <b>(ŻYTO)</b> Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt <b>(MLEKO)</b> Wędlina - Szyńska krucha (Bell) 40 g Rukola 10 g Tw arozek półtłusty 60 g <b>(MLEKO)</b> Ogórek zielony 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt <b>(MLEKO)</b> Herbata 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml <b>(MLEKO, SELER)</b> Udziec z indyka bez skóry duszony 120 g Sos Curry detetyczny 80 ml <b>(MLEKO)</b> Gotowana kasza pęczak 100 g <b>(JĘCZMIEN)</b> Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka i papryki 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g <b>(ŻYTO)</b> Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szyńska z zagrody (Chabura) 40 g <b>(GLUTEN, GORCZYCA, SELER)</b> Twaróg krajanka półtłusty 40 g <b>(MLEKO)</b> Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt <b>(MLEKO, SOJA)</b> Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 31,22 <b>Wartość brutto [zł]</b> 32,4 <b>Energia [kcal]</b> 2 034 <b>Energia [kJ]</b> 7 933,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 122 <b>białko zwierzęce [g]</b> 55,3 <b>białko roślinne [g]</b> 25,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,6 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 24,2 <b>Sód [mg]</b> 1 788,1 <b>Potas [mg]</b> 3 561,1 <b>Wapń [mg]</b> 802,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 647,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,1 <b>Woda [g]</b> 1 014,2 <b>Popiół [g]</b> 12,6

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-28 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01	<p>Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g (<b>GLUTEN, ŻYTO</b>)            Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (<b>MLEKO</b>)            Kielbaski wieprzowe 100 g (<b>SOJA</b>)            Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt            Mix салат 10 g            Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (<b>JAJA</b>)            Rzodkiewka 50 g            Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (<b>MLEKO</b>)            Herbata 250 ml</p>	<p>Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt            Rosół z makaronem krajanka 350 ml (<b>JAJA, SELER, CYTRUSY</b>)            Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g (<b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM</b>)            Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (<b>MLEKO</b>)            Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem słonecznikowym 120 g            Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml</p>	<p>Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g (<b>ŻYTO</b>)            Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt            Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (<b>SOJA</b>)            Mozzarella kulki 40 g (<b>MLEKO</b>)            Papryka czerwona 50 g            Herbata 250 ml</p>	<p>Jabłko Jonagold 1 szt            Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt (<b>TRUSKAWKI</b>)            Herbata 250 ml</p>	<p>Wartość netto [zł] 22,5            Wartość brutto [zł] 23,22            Energia [kcal] 2 205,8            Energia [kJ] 7 673,5            Białko ogółem [g] 95,8            białko zwierzęce [g] 62,3            białko roślinne [g] 22,6            Tłuszcz [g] 94,9            Węglowodany ogółem [g] 255,4            kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6            Sód [mg] 2 910,7            Potas [mg] 3 093,8            Wapń [mg] 234,5            Fosfor [mg] 1 131,3            Błonnik pokarmowy [g] 25,4            suma cukrów prostych [g] 39,5            Woda [g] 703,6            Popiół [g] 12</p>
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	<p>Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g (<b>PSZENICA</b>)            Masło jednorporcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt (<b>MLEKO</b>)            Kielbaski drobiowe 100 g (<b>GORCZYCA, SELER</b>)            Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt            Mix салат 10 g            Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (<b>JAJA</b>)            Pomidorki koktajlowe 50 g            Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt (<b>MLEKO</b>)            Herbata 250 ml</p>	<p>Cukier jednorporcjowy 5g (TGE) 1 szt            Rosół z makaronem krajanka 350 ml (<b>JAJA, SELER, CYTRUSY</b>)            Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g (<b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM</b>)            Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 200 g (<b>MLEKO</b>)            Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) UCK 120 g            Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml</p>	<p>Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g (<b>PSZENICA</b>)            Margaryna jednorporcjowa 10g (Rama) 1 szt            Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g (<b>SOJA</b>)            Mozzarella kulki 40 g (<b>MLEKO</b>)            Pomidorki koktajlowe 50 g            Herbata 250 ml</p>	<p>Jabłko Jonagold 1 szt            Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt (<b>TRUSKAWKI</b>)            Herbata 250 ml</p>	<p>Wartość netto [zł] 22,98            Wartość brutto [zł] 23,81            Energia [kcal] 2 578,6            Energia [kJ] 9 203,8            Białko ogółem [g] 113,9            białko zwierzęce [g] 65,7            białko roślinne [g] 36,9            Tłuszcz [g] 89,6            Węglowodany ogółem [g] 336,5            kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1            Sód [mg] 2 636            Potas [mg] 3 487,6            Wapń [mg] 284,5            Fosfor [mg] 1 312,1            Błonnik pokarmowy [g] 20,4            suma cukrów prostych [g] 42,8            Woda [g] 730,3            Popiół [g] 14</p>

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-28 niedziela	UCKZ OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g <b>(ZYSO)</b> Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt <b>(MLEKO)</b> Kielbaski wieprzowe 100 g <b>(SOJA)</b> Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix salat 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt <b>(JAJA)</b> Rzodkiewka 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt <b>(MLEKO)</b> Herbata 250 ml	Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt Rosół z makaronem krajanka 350 ml <b>(JAJA, SELER, CYTRUSY)</b> Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g <b>(GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM)</b> Puree z gotowanych ziemniaków z koperkiem 100 g <b>(MLEKO)</b> Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem słonecznikowym 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g <b>(ZYSO)</b> Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szyńska piastowska (Kozłowski) 40 g <b>(SOJA)</b> Mozzarella kulki 40 g <b>(MLEKO)</b> Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml	Jabłko Jonagold 1 szt Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt <b>(MLEKO, SOJA)</b> Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 28 <b>Wartość brutto [zł]</b> 29,02 <b>Energia [kcal]</b> 2 371,9 <b>Energia [kJ]</b> 8 645 <b>Białko ogółem [g]</b> 113 <b>białko zwierzęce [g]</b> 61,8 <b>białko roślinne [g]</b> 22,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 106 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256,5 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasyczone ogółem [g]</b> 24,8 <b>Sód [mg]</b> 3 600,3 <b>Potas [mg]</b> 3 010,2 <b>Wapń [mg]</b> 578 <b>Fosfor [mg]</b> 1 373,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,5 <b>Woda [g]</b> 667,1 <b>Popiół [g]</b> 13

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix салат 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka czerwona 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JEĆZMIEN, ŻYTO, GLUTEN</b> )	Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) ryż z świeżymi gniecionymi truskawkami z cukrem i jogurtem 300 g ( <b>MLEKO, TRUSKAWKI</b> ) Surówka z marchewki i jabłka [Grzeškowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek konserwowy 50 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> ) Herbata 250 ml Nektarynka 1 szt	Wartość netto [zł] 20,69 Wartość brutto [zł] 21,18 Energia [kcal] 2079,6 Energia [kJ] 7 840,6 Białko ogółem [g] 95,4 białko zwierzęce [g] 44,6 białko roślinne [g] 27,8 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 321 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 848,2 Potas [mg] 3 297,7 Wapń [mg] 1 073,5 Fosfor [mg] 1 454,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 65,6 Woda [g] 1 137,1 Popiół [g] 16,8
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix салат 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JEĆZMIEN, ŻYTO, GLUTEN</b> )	Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) ryż z świeżymi gniecionymi truskawkami z cukrem i jogurtem 300 g ( <b>MLEKO, TRUSKAWKI</b> ) Surówka z marchewki i jabłka [Grzeškowiak] 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Pasta twarogowa z zielonym pesto 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> ) Herbata 250 ml Nektarynka 1 szt	Wartość netto [zł] 21,09 Wartość brutto [zł] 21,67 Energia [kcal] 1906,9 Energia [kJ] 6 063,3 Białko ogółem [g] 92,6 białko zwierzęce [g] 41,6 białko roślinne [g] 16,4 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 286,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 874,1 Potas [mg] 2 985,8 Wapń [mg] 717,7 Fosfor [mg] 1 060,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 62,2 Woda [g] 990,8 Popiół [g] 11,4

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorcujowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Szynka krucha (Bell) 40 g Mix салат 10 g Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka czerwona 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ZYTO, GLUTEN</b> )	Zupa z mięsem - Botwinka 350 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) Gotowany makaron razowy z pszenicy durum Al Dente 100 g ( <b>JAJA, ZYTO, GLUTEN</b> ) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 80 g Surówka z marchewki i jabłka [Grzeškowiak] 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorcujowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek konserwowy 50 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml Nektarynka 1 szt	<b>Wartość netto [zł]</b> 28,69 <b>Wartość brutto [zł]</b> 29,59 <b>Energia [kcal]</b> 2001,4 <b>Energia [kJ]</b> 7 701,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 58,1 <b>białko roślinne [g]</b> 24,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,6 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 27,5 <b>Sód [mg]</b> 2 170,2 <b>Potas [mg]</b> 3 695,1 <b>Wapń [mg]</b> 1 243,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 694,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,2 <b>Woda [g]</b> 1 031,3 <b>Popiół [g]</b> 16,2
2026-06-30 wtorek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ZYTO</b> ) Masło jednorcujowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250 ml	Zupa jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g ( <b>RYBY, CYTRUSY</b> ) Gotowany ryż biały 200 g Sałatka z marynowanych warzyw 120 g ( <b>S02, SELER</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcujowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorcujowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 26,26 <b>Wartość brutto [zł]</b> 27,17 <b>Energia [kcal]</b> 2098,7 <b>Energia [kJ]</b> 7 463,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 23,5 <b>białko roślinne [g]</b> 22 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,6 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 25,4 <b>Sód [mg]</b> 1 894,9 <b>Potas [mg]</b> 1 796,7 <b>Wapń [mg]</b> 207,2 <b>Fosfor [mg]</b> 804,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 25,6 <b>Woda [g]</b> 508,7 <b>Popiół [g]</b> 7,3

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-30 wtorek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Roszponka 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250 ml	Zupa jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g ( <b>RYBY, CYTRUSY</b> ) Gotowany ryż biały 200 g Brokuły gotowane 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Ciastko brownie 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 27,15 <b>Wartość brutto [zł]</b> 28,24 <b>Energia [kcal]</b> 2009,2 <b>Energia [kJ]</b> 6 082,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 26,3 <b>białko roślinne [g]</b> 13,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 233,7 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 25,4 <b>Sód [mg]</b> 1 182,2 <b>Potas [mg]</b> 1 910,7 <b>Wapń [mg]</b> 219,2 <b>Fosfor [mg]</b> 642,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 24,1 <b>Woda [g]</b> 466,4 <b>Popiół [g]</b> 4,9
	UCK OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Rzodkiewka 50 g Roszponka 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250 ml	Zupa jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, olejem, płatkami czosnku i cytryną 100 g ( <b>RYBY, CYTRUSY</b> ) Gotowany ryż brązowy 100 g Sałatka z marynowanych warzyw 120 g ( <b>S02, SELER</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Pyzdra szynkowa (nikpol) 40 g Mozzarella kulki z olejem i suszonymi pomidorami 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 31,74 <b>Wartość brutto [zł]</b> 32,86 <b>Energia [kcal]</b> 2052,9 <b>Energia [kJ]</b> 7 278,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 23,4 <b>białko roślinne [g]</b> 21,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248,6 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 22,6 <b>Sód [mg]</b> 2 042,3 <b>Potas [mg]</b> 2 315,8 <b>Wapń [mg]</b> 559 <b>Fosfor [mg]</b> 1 126,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 21,9 <b>Woda [g]</b> 521,9 <b>Popiół [g]</b> 8,4

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-01 środa	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ) Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Sałatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g ( <b>RYBY</b> ) Papryka zielona 50 g Rukola 10 g Skrz bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kawa zbozowa 250 ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Bitka schabowa duszona w sosie własnym 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM</b> ) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Kapusta czerwona duszona z ogórkiem konserwowym i cebulką 120 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> ) Herbata 250 ml Truskawki świeże 150 g ( <b>TRUSKAWKI</b> )	Wartość netto [zł] 21,11 Wartość brutto [zł] 21,58 Energia [kcal] 2049,5 Energia [kJ] 7 812,4 Białko ogółem [g] 103 białko zwierzęce [g] 50,2 białko roślinne [g] 21,9 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 256,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 687,1 Potas [mg] 3 363,2 Wapń [mg] 604,7 Fosfor [mg] 1 256,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 43,7 Woda [g] 1 086,5 Popiół [g] 13,3
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Skrz bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kawa zbozowa 250 ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO, GLUTEN</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g ( <b>GLUTEN</b> ) Gotowane kluski śląskie z dziurką 200 g Buraczki drobno tarte oprószane mąką 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt	Bułka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Pasta twarogowa z pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> ) Herbata 250 ml Truskawki świeże 150 g ( <b>TRUSKAWKI</b> )	Wartość netto [zł] 20,75 Wartość brutto [zł] 21,28 Energia [kcal] 1826,5 Energia [kJ] 5 754,4 Białko ogółem [g] 104,3 białko zwierzęce [g] 52,5 białko roślinne [g] 11 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 229,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 749,2 Potas [mg] 3 244,1 Wapń [mg] 591 Fosfor [mg] 1 004,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 48 Woda [g] 938,5 Popiół [g] 9,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-01 środa	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Salatka z śledzia solonego, cebuli, ogórka i oleju 60 g ( <b>RYBY</b> ) Papryka zielona 50 g Rukola 10 g Syr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kawa zbożowa 250 ml ( <b>MLEKO, JECZMIEN, ZYTO, GLUTEN</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Bitka schabowa gotowana w sosie własnym dietetycznym 80 g ( <b>GLUTEN</b> ) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 100 g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, cebulą i olejem 200 g ( <b>CYTRUSY</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Pasta twarogowa z słodką papryką 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Truskawki świeże 150 g ( <b>TRUSKAWKI</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetyczny FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 25,66 <b>Wartość brutto [zł]</b> 26,45 <b>Energia [kcal]</b> 2030,6 <b>Energia [kJ]</b> 7 806,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 49 <b>białko roślinne [g]</b> 22,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 233,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26,7 <b>Sód [mg]</b> 1 891,5 <b>Potas [mg]</b> 3 695,9 <b>Wapń [mg]</b> 974,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 507,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,4 <b>Woda [g]</b> 1 164,5 <b>Popiół [g]</b> 14,1
2026-07-02 czwartek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ZYTO</b> ) Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z chudą kiełbasą 350 ml ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</b> ) Udka z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml ( <b>GLUTEN, OZIEMNIE, ORZ, LASKO, SELER, SEZAM</b> ) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 120 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Twaróg krajanka półtłusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 20,52 <b>Wartość brutto [zł]</b> 21,1 <b>Energia [kcal]</b> 2211,9 <b>Energia [kJ]</b> 6 380,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 20,5 <b>białko roślinne [g]</b> 31,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 81 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25 <b>Sód [mg]</b> 1 961,9 <b>Potas [mg]</b> 3 129 <b>Wapń [mg]</b> 463,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 096,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,1 <b>Woda [g]</b> 906,1 <b>Popiół [g]</b> 10,6

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-02 czwartek	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g ( <b>PSZENICA</b> ) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i mięsem 350 ml ( <b>GLUTEN, JEĆZMIEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml ( <b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ) Fasolka szparagowa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcじowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g ( <b>PSZENICA</b> ) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 20,5 <b>Wartość brutto [zł]</b> 21,19 <b>Energia [kcal]</b> 2 669,7 <b>Energia [kJ]</b> 8 716,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 24,4 <b>białko roślinne [g]</b> 35,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,4 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 28 <b>Sód [mg]</b> 2 157,8 <b>Potas [mg]</b> 3 097,8 <b>Wapń [mg]</b> 224 <b>Fosfor [mg]</b> 1 040,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,1 <b>Woda [g]</b> 829,7 <b>Popiół [g]</b> 10,1
	UCKZ OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorcじowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Filet zapiekany z indyka (Giżewski) 40 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 10 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z chudą kiełbasą 350 ml ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</b> ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Sos pieczeniowy jasny 80 ml ( <b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ) Gotowana kasza gryczana 100 g Świeża surówka z pora, marchwi i jabłka z dodatkiem kukurydzy z śmietaną 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorcじowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Twaróg krajanka półtusty 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml	Arbuz 150 g Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 27,79 <b>Wartość brutto [zł]</b> 28,66 <b>Energia [kcal]</b> 2 440,8 <b>Energia [kJ]</b> 7 247 <b>Białko ogółem [g]</b> 139,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 20,6 <b>białko roślinne [g]</b> 40,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,9 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 19,9 <b>Sód [mg]</b> 2 276,2 <b>Potas [mg]</b> 3 421,7 <b>Wapń [mg]</b> 895,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 509 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,4 <b>Woda [g]</b> 916,9 <b>Popiół [g]</b> 12,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-03 piątek	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb pszenno-żytni (Piekarnia Popowicka) 65 g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka żółta 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g ( <b>RYBY, CYTRUSY</b> ) Surówka coleslaw 120 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ŻYTO</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,65 Wartość brutto [zł] 27,17 Energia [kcal] 2042,9 Energia [kJ] 7 692,8 Białko ogółem [g] 116,2 białko zwierzęce [g] 56,8 białko roślinne [g] 27,4 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 277 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1 613,9 Potas [mg] 4 859,3 Wapń [mg] 1 063,4 Fosfor [mg] 1 569,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 66,7 Woda [g] 1 252,9 Popiół [g] 17,8
	UCK ŁĄTWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Pyzdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g ( <b>RYBY, CYTRUSY</b> ) Bukiet warzyw gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchewka) UCK 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Twarożek półtusty 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Banan 1 szt Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,02 Wartość brutto [zł] 26,65 Energia [kcal] 1665,6 Energia [kJ] 4 910 Białko ogółem [g] 104,2 białko zwierzęce [g] 48 białko roślinne [g] 12,4 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 212 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 700,4 Potas [mg] 3 765,3 Wapń [mg] 315,9 Fosfor [mg] 853,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 43,4 Woda [g] 838,5 Popiół [g] 9,7

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-03 piątek	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Py zdra szynkowa (Nikpol) 40 g Roszponka 10 g Mozzarella kulki z ziołami w oleju 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka żółta 50 g Skyrowocowy 150g (Piątница) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Filet z dorsza pieczony z ziołami i cytryną 100 g ( <b>RYBY, CYTRUSY</b> ) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 100 g Surówka coleslaw 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Schab z kija (nikpol) 40 g Ser żółty półtusty (Mońki) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml	Jabłko JONAGOLD 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Baton proteinowy diabetc FSMP Diabetc 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 32,32 <b>Wartość brutto [zł]</b> 33,13 <b>Energia [kcal]</b> 1 998,7 <b>Energia [kJ]</b> 7 010,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 48,5 <b>białko roślinne [g]</b> 23,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,7 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 28,2 <b>Sód [mg]</b> 1 869,8 <b>Potas [mg]</b> 3 977,4 <b>Wapń [mg]</b> 1 135,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 492,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,7 <b>Woda [g]</b> 1 125,3 <b>Popiół [g]</b> 15,2
2026-07-04 sobota	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorcjuowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml ( <b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ) Gotowana kasza pęczak 200 g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 120 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorcjuowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorcjuowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Mozzarella kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek konserwowy 50 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 22,38 <b>Wartość brutto [zł]</b> 23,09 <b>Energia [kcal]</b> 2 057,8 <b>Energia [kJ]</b> 7 798,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 95 <b>białko zwierzęce [g]</b> 37,6 <b>białko roślinne [g]</b> 25,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,9 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 17,7 <b>Sód [mg]</b> 2 287,9 <b>Potas [mg]</b> 2 741,4 <b>Wapń [mg]</b> 297 <b>Fosfor [mg]</b> 1 283,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,9 <b>Woda [g]</b> 698 <b>Popiół [g]</b> 10,6

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-04 sobota	UCK ŁATWOSTRAWNA D02	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Rolada drobiowa duszona nadziewana szpinakiem 80 g Gotowana kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN, JĘCZMIEN</b> ) Kalań gotowany 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Bulka wrocławska (Piekarnia "U Margoty") 50 g ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Mozzarella kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Ciastko jaglane 50g (Frank&Oli) 1 szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 21,11 Wartość brutto [zł] 21,92 Energia [kcal] 1 891,4 Energia [kJ] 5 975 Białko ogółem [g] 93,2 białko zwierzęce [g] 37,3 białko roślinne [g] 15,6 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 263,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6 Sód [mg] 1 145 Potas [mg] 2 397,9 Wapń [mg] 231,2 Fosfor [mg] 914,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 29,7 Woda [g] 571,4 Popiół [g] 6,2
	UCK OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina - Py zdra szynkowa (nikpol) 40 g Rukola 10 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Deser mleczno-ryżowy bez cukru 200g (Muller) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 80 g Sos pieczeniowy dietetyczny 80 ml ( <b>GLUTEN, O. ZIEMNE, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ) Gotowana kasza pęczak 200 g ( <b>JEĆZMIEN</b> ) Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - szynka z zagrody (Chabura) 40 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SELER</b> ) Mozzarella kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek konserwowy 50 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Papryka czerwona 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	Wartość netto [zł] 26,99 Wartość brutto [zł] 27,93 Energia [kcal] 2 089,1 Energia [kJ] 7 918 Białko ogółem [g] 106,8 białko zwierzęce [g] 38 białko roślinne [g] 27,1 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 300,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 2 305 Potas [mg] 3 174,8 Wapń [mg] 662,5 Fosfor [mg] 1 480,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 31,7 Woda [g] 825,7 Popiół [g] 11,4

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-05 niedziela	UCK PODSTAWOWA D01	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g ( <b>PSZENICA</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kiełbaski drobiowe 100 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix салат 10 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g ( <b>MLEKO, S02</b> ) Papryka czerwona 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml ( <b>JAJA, SELER, GLUTEN</b> ) Bitka z szynki duszona w sosie własnym 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM</b> ) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Kapusta z grochem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g ( <b>SOJA</b> ) Twaróg krajanka półtusty 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 22,22 <b>Wartość brutto [zł]</b> 23,04 <b>Energia [kcal]</b> 2 703 <b>Energia [kJ]</b> 9 952,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 141,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 79,7 <b>białko roślinne [g]</b> 41,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,9 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 34,1 <b>Sód [mg]</b> 2 892 <b>Potas [mg]</b> 4 126,8 <b>Wapń [mg]</b> 424,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 716,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,7 <b>Woda [g]</b> 898,6 <b>Popiół [g]</b> 18,8
	UCK LATWOSTRAWNA D02	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g ( <b>PSZENICA</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kiełbaski drobiowe 100 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix салат 10 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Skyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml ( <b>JAJA, SELER, GLUTEN</b> ) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM</b> ) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 200 g Marchewka gotowana oprószana 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml Cukier jednorpcjowy 5g (TGE) 1 szt	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 150 g ( <b>PSZENICA</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g ( <b>SOJA</b> ) Twaróg krajanka półtusty 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Mus owocowo-warzywny w tubce 100g (AGIBERA) 1 szt ( <b>TRUSKAWKI</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 21,97 <b>Wartość brutto [zł]</b> 22,82 <b>Energia [kcal]</b> 2 597,7 <b>Energia [kJ]</b> 9 526,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 131 <b>białko zwierzęce [g]</b> 74,4 <b>białko roślinne [g]</b> 34,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,6 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 32,2 <b>Sód [mg]</b> 2 657,4 <b>Potas [mg]</b> 3 579,3 <b>Wapń [mg]</b> 341,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 390,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,1 <b>Woda [g]</b> 678,6 <b>Popiół [g]</b> 13,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-05 niedziela	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW D03	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Masło jednorpcjowe 10g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Kiełbaski drobiowe 100 g ( <b>GORCZYCA, SELER</b> ) Ketchup jednorazowy 15g (Fanex) 1 szt Mix салат 10 g Pasta twarogowa z chrzanem 60 g ( <b>MLEKO, S02</b> ) Papryka czerwona 50 g S kyr bez cukru 150g (Mlekovita) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem krajanka 350 ml ( <b>JAJA, SELER, GLUTEN</b> ) Bitka z szynki gotowana w sosie własnym 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, JAJA, LAKTOZA, SOJA, SELER, SEZAM</b> ) ziemniaki młode w całości z koperkiem 200g 100 g Świeża surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką, papryką i ogórkiem, skropiona olejem 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej (Piekarnia "U Margoty") 100 g ( <b>ZYTO</b> ) Margaryna jednorpcjowa 10g (Rama) 1 szt Wędlina - Szynka piastowska (Kozłowski) 40 g ( <b>SOJA</b> ) Twaróg krajanka półtusty 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata 250 ml	Morele 150 g Ogórek zielony 50 g Baton proteinowy diabetic FSMP Diabetic 60g (Olimp) 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 27,42 <b>Wartość brutto [zł]</b> 28,45 <b>Energia [kcal]</b> 2 263 <b>Energia [kJ]</b> 8 364,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 142 <b>białko zwierzęce [g]</b> 79 <b>białko roślinne [g]</b> 25,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,4 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 32,1 <b>Sód [mg]</b> 2 509,7 <b>Potas [mg]</b> 3 660 <b>Wapń [mg]</b> 736,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 795,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,8 <b>Woda [g]</b> 873,3 <b>Popiół [g]</b> 15