

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-12-21 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od szwagra 30 g (1-GLU) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z indyka 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 868 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 219,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
2025-12-22 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki lekki 110 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,2 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 28
2025-12-23 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa jarzynowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb pytlowy 60 g Masło 15 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,4 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
2025-12-24 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Ryba po grecku parowana 100 g (4-RYB, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Ser mozzarella 30 g (7-MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 120 g (3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
2025-12-25 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Schab pieczony z morelą 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Połędwiczka wieprzowa z jabłkami 110 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka tuńczyk z warzywami diet. 100 g (3-JAJ, 4-RYB) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,7 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 246,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
2025-12-26 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (7-MLE) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Filet z indyka pieczony 60 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony b/k 100 g Sos potrawkowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kopytka 140 g (1-GLU, 3-JAJ) Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab na kartki 20 g Połędwica z piersi indyka 40 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,2 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 22

2025-12-27 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pierś z kunej półki 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Zupa kalafiorowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 140 g (1-GLU) Marchewka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Bułka wrocławska 70 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pasta warzywna 80 g (9-SEL) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,6 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
2025-12-28 niedziela	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,4 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 114,6 Węglowodany ogółem [g] 241,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
2025-12-29 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż brązowy na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecką 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (9-SEL, 13-LUB) Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana biała 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 120 g (1-GLU, 3-JAJ) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
2025-12-30 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 40 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ryż 140 g Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,4 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
2025-12-31 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem diet. 120 g Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 257,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

Oznaczenia alergenów:

- 1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,
- 2-SKO - Skorupiaki i produkty pochodne,
- 3-JAJ - Jaja i produkty pochodne,
- 4-RYB - Ryby i produkty pochodne,
- 5-OZI - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- 6-SOJ - Soja i produkty pochodne,
- 7-MLE - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- 8-OWŁ - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,
- 9-SEL - Seler i produkty pochodne,
- 10-GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- 11-SEZ - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
- 12-SO₂ - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
- 13-ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- 14-MIĘ - Mięczaki i produkty pochodne,