

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026.02.01 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) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) 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) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,6 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
2026.02.02 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) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos dyniowy 60 g Ryż 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 z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
2026.02.03 wtorek	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) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 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) Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,5 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 26
2026.02.04 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 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 40 g Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki drobiowe w sosie potrawkowym diet. 150 g (9-SEL) Makaron kokardki 140 g (1-GLU) 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) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g (13-LUB) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,6 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
2026.02.05 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż brązowy na mleku 300 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) Kaziuk 50 g (1-GLU) Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa selerowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (1-GLU) 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) Polędwica z piersi indyka 50 g Sałatka z tortellini diet. 120 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,2 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 262,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5

2026.02.06 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 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) Wieprzowina z zapiecka 40 g Twarożek z jabłkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Rumianek 250 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos bazyliowy 60 g (1-GLU) Ryż 140 g Surówka z cukinii 120 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab na kartki 40 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,9 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
2026.02.07 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 kurnej półki 50 g (1-GLU) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,5 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 255,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2026.02.08 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) Paszтет 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU) Seler gotowany z cukinią i koperkiem 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 od szwagra 30 g (1-GLU) Ser mozzarella 30 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 123,4 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Błonnik pokarmowy [g] 24
2026.02.09 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa minestrone z makaronem diet. 300 ml (1-GLU, 9-SEL) pierogi z mięsem II diet. 260 g (1-GLU, 3-JAJ) Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynekowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) 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] 2 647,9 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 120,9 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,7
2026.02.10 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka b/ml 300 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Ratatouille lekkostrawne 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Sałatka ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawna 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,5 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

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-S02 - 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,