

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026.02.21 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) Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 140 g (1-GLU) Mieszanaka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kajzerka 1 szt (1-GLU, 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] 2 067,5 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 296 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
2026.02.22 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) Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g 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] 2 058,1 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 245,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
2026.02.23 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 zapiecka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Pulpet brokułowy wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 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) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 120 g (3-JAJ, 9-SEL) 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] 2 397,5 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
2026.02.24 wtorek	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) Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 40 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU) 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] 2 268,8 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
2026.02.25 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 z kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 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] 1 985 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 241,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
2026.02.26 czwartek	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) Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pieczeń rzymska 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 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 30 g (1-GLU) Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,2 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 24,1

2026.02.27 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 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 wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pierogi z serem II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Połędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,5 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
2026.02.28 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) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Twarożek z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ryż 140 g Surówka z marchwi i jabłka 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 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,2 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 282 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

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,