

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026.03.01 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) Bitka wieprzowa lekka 100 g (1-GLU) 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 premium 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,9 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
2026.03.02 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 po tokańsku diet. 100 g (1-GLU) 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 soczewicy czerwonej diet. 80 g (13-LUB) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597,8 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
2026.03.03 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) Schab pieczony w majeranku 100 g 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 pyłkowy 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] 2 042,2 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 259,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
2026.03.04 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 30 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) Potrawka drobiowa ze szpinakiem lekka b/ml 180 g 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 kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,2 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
2026.03.05 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 z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml (9-SEL, 13-LUB) Filet z indyka pieczony 100 g 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] 2 087,8 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 262,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7

2026.03.06 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 zapiecką 40 g Twarożek z jabłkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Rumianek 250 g	Barszcz biały 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 pyłowy 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] 2 191,7 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2026.03.07 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) Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU) 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] 2 163 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
2026.03.08 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 pomidorowa z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 140 g 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] 2 373,9 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 121,5 Węglowodany ogółem [g] 243,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
2026.03.09 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 premium 30 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) 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] 2 539,3 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
2026.03.10 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 miętowy 80 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa minestrone z ziemniakami lekkostrawna 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 pyłowy 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] 2 528,8 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 29

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,