

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026.03.21 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) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kajzerka szt 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
2026.03.22 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) Polędwica z piersi indyka 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) 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
2026.03.23 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 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	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL) Pulpet z indyka 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g 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 z szynką lekkostrawna 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 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] 2 391,5 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
2026.03.24 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 jarzynowa z ziemniakami i cukinią b/ml 300 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki lekkiej 110 g (1-GLU, 9-SEL) 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] 2 189,5 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
2026.03.25 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 szwabska diet. 120 g (1-GLU, 3-JAJ) 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
2026.03.26 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki 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 ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pieczeń rzymska 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza gryczana biała 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] 2 521,4 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2

2026.03.27 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	Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Kluski leniwe 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) Poledwica 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
2026.03.28 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 krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) 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
2026.03.29 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	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 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) Kurczak gotowany z kunej półki 50 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,5 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 262 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
2026.03.30 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 mozarella 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. 120 g (1-GLU) Kasza kuskus 140 g (1-GLU) Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 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] 2 266,2 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
2026.03.31 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 selerowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) 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] 2 140,3 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4

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,