

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-04-11 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany waniliowy 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) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,7 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 233,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
2026-04-12 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, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Stek schabowy diet. 100 g (1-GLU) Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 140 g Dyńa 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 indyka 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,4 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 250,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
2026-04-13 poniedziałek	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) 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 grycikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza kuskus 140 g (1-GLU) Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 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) Szynka na kartki 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ, 13-LUB) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,1 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 303 Błonnik pokarmowy [g] 26
2026-04-14 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki 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 premium 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 120 g (1-GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kopytka 140 g (1-GLU, 3-JAJ) Sałatka z buraka diet. 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) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,4 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 365,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
2026-04-15 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 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Leczo lekkostrawne 180 g Ryż 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 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab parowany 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,4 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
2026-04-16 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza kukurydziana 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) Ser biały 80 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 30 g Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 140 g Ratatouille lekkostrawne 120 g (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) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 900,9 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 254,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6

2026-04-17 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)</p> <p>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</p> <p>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)</p> <p>Masło 15 g (7-MLE)</p> <p>Kaziuk 50 g (1-GLU)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL)</p> <p>Miruna pieczona soute 100 g (1-GLU, 4-RYB)</p> <p>Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g</p> <p>Kasza bulgur 140 g (1-GLU)</p> <p>Jarzyнки po grecku 120 g (9-SEL)</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Chleb pytlowy 60 g</p> <p>Bułka wrocławska 50 g (1-GLU)</p> <p>Masło 15 g (7-MLE)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 50 g (1-GLU)</p> <p>Hummus dyniowy 80 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,7</p> <p>Białko ogółem [g] 86,4</p> <p>Tłuszcz [g] 69,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 311,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31,1</p>
2026-04-18 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	<p>Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)</p> <p>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</p> <p>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)</p> <p>Masło 15 g (7-MLE)</p> <p>Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Rumianek 250 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 300 ml (7-MLE, 9-SEL)</p> <p>Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (1-GLU, 9-SEL)</p> <p>Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)</p> <p>Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ)</p> <p>Bułka wrocławska 70 g (1-GLU)</p> <p>Masło 15 g (7-MLE)</p> <p>Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)</p> <p>Pasta warzywna 80 g (9-SEL)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018</p> <p>Białko ogółem [g] 79,6</p> <p>Tłuszcz [g] 66,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 285,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,5</p>
2026-04-19 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	<p>Kakao 250 g (7-MLE)</p> <p>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</p> <p>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)</p> <p>Masło 15 g (7-MLE)</p> <p>Poledwica z piersi indyka 60 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL)</p> <p>Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU)</p> <p>Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)</p> <p>Ziemniaki 140 g</p> <p>Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL)</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</p> <p>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)</p> <p>Masło 15 g (7-MLE)</p> <p>Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)</p> <p>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,9</p> <p>Białko ogółem [g] 94,4</p> <p>Tłuszcz [g] 67</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 247,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 18,3</p>
2026-04-20 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</p> <p>Bułka wrocławska 50 g (1-GLU)</p> <p>Masło 15 g (7-MLE)</p> <p>Wieprzowina z zapiecka 50 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL)</p> <p>Filet z indyka pieczony 100 g</p> <p>Sos kremowy - szpinakowy lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE)</p> <p>Ziemniaki 140 g</p> <p>Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)</p> <p>Bułka wrocławska 50 g (1-GLU)</p> <p>Masło 15 g (7-MLE)</p> <p>Salatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL)</p> <p>Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata owocowa z cukrem 250 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,2</p> <p>Białko ogółem [g] 85,9</p> <p>Tłuszcz [g] 65,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 271,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,8</p>

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,