

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-05-11 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) 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 grysikowa 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) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml Truskawki 100 g	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 awokado diet. 80 g Marchewka słupki 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 323,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7
2026-05-12 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki 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 Arbuz 150 g	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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 766,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 417,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,1
2026-05-13 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) Filet z indyka maślany 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet pożarski drobiowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 140 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy 250 ml Melon miódowy 150 g	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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 347,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3
2026-05-14 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana 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) Szynka naturalna ze straganu 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 Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Poledwica z piersi indyka 50 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 989,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,9
2026-05-15 piątek	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) Kaziuk 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Mix salat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Miruna pieczona soule 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Jarzynki po grecku 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml Truskawki 100 g	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (1-GLU) Hummus dyniowy 80 g Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 244,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,4

2026-05-16 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>7-MLE</b> ) Kurczak gotowany premium 50 g ( <b>1-GLU</b> ) Serek Tartare naturalny 1 szt ( <b>7-MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>9-SEL, 13-LUB</b> ) Udзки drobiowe w sosie potrawkowym diet. 110 g ( <b>9-SEL</b> ) Makaron muszelki 140 g ( <b>1-GLU</b> ) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE</b> )	Kajzerka szt 1 szt ( <b>1-GLU, 6-SOJ</b> ) Bułka wrocławska 70 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>7-MLE</b> ) Paszтет z pieca 80 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ</b> ) Pasta warzywna 80 g ( <b>9-SEL</b> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 573,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3
2026-05-17 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g ( <b>7-MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>7-MLE</b> ) Poledwica z piersi indyka 60 g ( <b>6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>1-GLU, 9-SEL</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>1-GLU</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>1-GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g ( <b>1-GLU, 9-SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Melon miódowy 150 g	Chleb pszenny 70 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>7-MLE</b> ) Szynka z zalewy Szuster 30 g ( <b>1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR</b> ) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>7-MLE</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 005,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20
2026-05-18 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż brązowy na mleku 300 g ( <b>7-MLE</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>7-MLE</b> ) Wieprzowina z zapiecka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>7-MLE, 9-SEL</b> ) Eskalopki z indyka 100 g ( <b>1-GLU</b> ) Sos kremowy - szpinakowy lekki 60 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Makaron pene 140 g ( <b>1-GLU</b> ) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml Truskawki 100 g	Grahamka mini 1 szt ( <b>1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>7-MLE</b> ) Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 120 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL</b> ) Szynkowa extra 30 g ( <b>1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 438,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,7
2026-05-19 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>7-MLE</b> ) Twarożek z awokado i pietruszką 80 g ( <b>7-MLE</b> ) Pyszka szynkowa 40 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>1-GLU, 9-SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>1-GLU, 9-SEL</b> ) Kasza jęczmienna 140 g ( <b>1-GLU</b> ) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 50 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>7-MLE</b> ) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 227 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,3
2026-05-20 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>7-MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 50 g ( <b>1-GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml ( <b>1-GLU, 9-SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony z/k 140 g Sos majerankowy 60 g ( <b>1-GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 120 g ( <b>9-SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Arbuz 150 g	Chleb pszenny 70 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>7-MLE</b> ) Sałatka szwabska diet. 120 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ</b> ) Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 236 <b>Białko ogółem [g]</b> 86 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 265,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8

### **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,