

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-07-01 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (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 z ziołami 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Seler naciowy słupki 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Twarożek 100 g (7-MLE) Makaron świderki 140 g (1-GLU) Truskawki 120 g 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) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Brzoskwinia 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 163,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 85,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26
	IMID Cukrzykowa 3.6A Kobiety	Płatki żytnie na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 50 g (1-GLU) Seler naciowy słupki 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek z ziołami 60 g (7-MLE) Pomidor 50 g	Żurek z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Twarożek 100 g (7-MLE) Makaron razowy 140 g (1-GLU) Truskawki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Papryka 60 g Salata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 263,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 80 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 324,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Seler naciowy słupki 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo morelowy 200 g (7-MLE)	Żurek z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Twarożek 100 g (7-MLE) Makaron świderki 140 g (1-GLU) Truskawki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Papryka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 255,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	Kasza jaglana na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Seler naciowy słupki 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo morelowy 200 g (7-MLE)	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Twarożek 100 g (7-MLE) Makaron świderki 140 g (1-GLU) Truskawki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 295,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 343,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,9
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	Kasza jaglana na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 50 g (1-GLU) Seler naciowy słupki 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo morelowy 200 g (7-MLE)	Żurek z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Twarożek 100 g (7-MLE) Makaron świderki 140 g (1-GLU) Truskawki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z indyka 50 g (1-GLU) Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Papryka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 331,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 338,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,8

2026-07-01 środa	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	Platki żytnie na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Seler naciowy słupki 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Koktajl jogurtowo morelowy b/c 200 g (7-MLE)	Żurek z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Twarożek 100 g (7-MLE) Makaron razowy 140 g (1-GLU) Truskawki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Papryka 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 189,5 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,8
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidory koktajlowe 50 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml		Zupa zacierkowa 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Sos pietruszkowy 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) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Salatka brokułowa z kurczakiem lekka 120 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g Jagodzianka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 219,2 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 269,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	IMID Cukrzykowa 3.6A Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Salata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 50 g	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab po kaszubsku pieczony w sosie pieczarkowym 120 g (1-GLU, 7-MLE) Ryż brązowy 140 g Ogórek małosolny 120 g Brukselka 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Drożdżówka b/cukru 1 szt (1-GLU, 7-MLE)	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 120 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 541,1 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,6
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z mussem wiśniowym i czekoladą 200 g (7-MLE)	Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab po kaszubsku pieczony w sosie pieczarkowym 120 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jagodzianka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 120 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 260,6 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 264,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z mussem wiśniowym i czekoladą 200 g (7-MLE)	Zupa zacierkowa 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jagodzianka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Salatka brokułowa z kurczakiem lekka 120 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 216,5 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

2026-07-02 czwartek	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>7-MLE</b> ) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g ( <b>3-JAJ, 7-MLE</b> ) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z mussem wiśniowym i czekoladą 200 g ( <b>7-MLE</b> )	Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 300 ml ( <b>1-GLU, 7-MLE, 9-SEL</b> ) Schab po kaszubsku pieczony w sosie pieczarkowym 120 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Ziemniaki 140 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jagodzianka 1 szt ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-SO2</b> )	Chleb pszenny 50 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>7-MLE</b> ) Schab parowany 50 g Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g ( <b>3-JAJ, 7-MLE</b> ) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 566,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 138,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 103,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 281,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,6
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Chleb razowy 80 g ( <b>1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>7-MLE</b> ) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Jogurt z mussem wiśniowym b/c 200 g ( <b>7-MLE</b> )	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml ( <b>1-GLU, 7-MLE, 9-SEL</b> ) Schab po kaszubsku pieczony w sosie pieczarkowym 120 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Ryż brązowy 140 g Ogórek małosolny 120 g Brukselka 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Drożdżówka b/cukru 1 szt ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> )	Chleb razowy 80 g ( <b>1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>7-MLE</b> ) Schab parowany 30 g Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 120 g ( <b>3-JAJ, 7-MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 308,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 115,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 93,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 258,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,2
2026-07-03 piątek	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> ) Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Rumianek 250 g		Zupa cukiniowo dyniowa z ziemniakami i mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>8-OWL, 9-SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>4-RYB</b> ) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 170 g ( <b>1-GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml		Chleb pszenny 60 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>7-MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 80 g ( <b>7-MLE</b> ) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Melon Kantalupe 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 115,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 292,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,1
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	Płatki żytnie na mleku 300 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>7-MLE</b> ) Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Chleb razowy 50 g ( <b>1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>7-MLE</b> ) Jajko w jogurcie ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>3-JAJ, 7-MLE</b> ) Papryka 50 g	Zupa cukiniowo dyniowa z ziemniakami i mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>8-OWL, 9-SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>4-RYB</b> ) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Kasza bulgur 140 g ( <b>1-GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej b/c 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g ( <b>1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>7-MLE</b> ) Serek homogenizowany natur kg 80 g ( <b>7-MLE</b> ) Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 60 g Salata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 503,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 99,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 301,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54,7

2026-07-03 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Koktajl szarlotka 200 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa cukiniowo dyniowa z ziemniakami i mlekiem kokosowym 300 ml (8-OWL, 9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej młodej 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Melon Kantalupe 150 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 171,7 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	Kasza manna 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 10 g (7-MLE) Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Koktajl szarlotka 200 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa cukiniowo dyniowa z ziemniakami i mlekiem kokosowym 300 ml (8-OWL, 9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Melon Kantalupe 150 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 100,1 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	Kasza manna 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 10 g (7-MLE) Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 50 g Rumianek 250 g	Koktajl szarlotka 200 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa cukiniowo dyniowa z ziemniakami i mlekiem kokosowym 300 ml (8-OWL, 9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Melon Kantalupe 150 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 50 g Papryka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 320,4 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	Płatki żytnie na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Rumianek 250 g	Koktajl jogurtowo jabłkowy b/c 200 g (7-MLE)	Zupa cukiniowo dyniowa z ziemniakami i mlekiem kokosowym 300 ml (8-OWL, 9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej b/c 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 201 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,7

2026-07-04 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 Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 212,8 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynkowa extra 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Serek homogenizowany natur kg 60 g (7-MLE) Ogórek 50 g	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza pęczak owsiany 140 g Brokuły 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Kiwi 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 277,4 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 253,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,7
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g Wafle kukurydziane 2 szt	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 361,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	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 10 g (7-MLE) Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g Wafle kukurydziane 2 szt	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 268,6 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	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 10 g (7-MLE) Szynkowa extra 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g Wafle kukurydziane 2 szt	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (1-GLU) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 427,5 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5

2026-07-04 sobota	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza pęczak owsiany 140 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g Brokuły 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Kiwi 1 szt	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Rzodkiewka 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 196,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 267,4 Błonnik pokarmowy [g] 44
	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 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g (1-GLU, 9-SEL) Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 140 g 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 indyka 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Salata 10 g Rumianek 250 g Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 139,4 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 263,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7	
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	Kakao bez cukru 250 g (7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od szwagra 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 60 g Salata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Ser żółty 40 g (7-MLE) Pomidor 50 g	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z indyka 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Salata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 476,7 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 116,3 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,7	
2026-07-05 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka od szwagra 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g (1-GLU, 9-SEL) Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekką b/c 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z indyka 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Salata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 967,4 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 251,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 30 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Szynka od szwagra 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g (1-GLU, 9-SEL) Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 140 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 30 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z indyka 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Salata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 964,4 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 255,6 Błonnik pokarmowy [g] 24

2026-07-05 niedziela	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 30 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Ser żółty 50 g (7-MLE) Szynka od szwagra 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 30 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Jajko 1 szt (3-JAJ) Szynka z indyka 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,6 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 261,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	IMID Bogatorezszkowa 3.7A	Kakao bez cukru 250 g (7-MLE) Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka od szwagra 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem peńnoziarnistym 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza orkiszowa 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka b/c 120 g (9-SEL) Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z indyka 50 g (1-GLU) Pomidor 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,4 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 231,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,1
2026-07-06 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		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka faszerowana szpinakiem i suszonymi pomidorami 100 g Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Ryż 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml		Morele 2 szt 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 Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,5 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g (7-MLE) Pomidor 50 g	Chłodnik z jajkiem 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka faszerowana szpinakiem i suszonymi pomidorami 100 g Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR) Ryż brązowy 140 g Fasolka gotowana 120 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Morele 2 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek małosolny 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,3 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 62,4
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 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	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Chłodnik z jajkiem 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka faszerowana szpinakiem i suszonymi pomidorami 100 g Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR) Ryż 140 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek małosolny 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1

2026-07-06 poniedziałek	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	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 10 g (7-MLE) Pyszka szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka faszerowana szpinakiem i suszonymi pomidorami 100 g Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Ryż 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Pasta z ciecierzycy z awokado diet. 80 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,5 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	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 10 g (7-MLE) Pyszka szynkowa 50 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Chłodnik z jajkiem 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka faszerowana szpinakiem i suszonymi pomidorami 100 g Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR) Ryż 140 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Szynka na kartki 50 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek małosolny 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,7 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pyszka szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Mini sucharki pełnoziarniste 20 g (1-GLU) Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Chłodnik z jajkiem 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka faszerowana szpinakiem i suszonymi pomidorami 100 g Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR) Ryż brązowy 140 g Fasolka gotowana 120 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Morele 2 szt	Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek małosolny 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,1 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 53,5
2026-07-07 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 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 ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU) Salata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy 250 ml		Arbuz 150 g Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb pyłowy 60 g Masło 15 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,3 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU) Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek miętowy 60 g (7-MLE) Pomidor 50 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami z młodej kiszzonej kapusty 300 ml (9-SEL) Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Salata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Gruszka 1 szt Skyr naturalny 1 szt (7-MLE)	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml Salata lodowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 727,1 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,4

2026-07-07 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	<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>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)</p> <p>Masło 10 g (7-MLE)</p> <p>Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)</p> <p>Ogórek 60 g</p> <p>Szpinak baby 10 g</p> <p>Herbata owocowa z cukrem 250 g</p>	<p>Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 200 ml</p>	<p>Zupa kapuśniak z ziemniakami z młodej kiszzonej kapusty 300 ml (9-SEL)</p> <p>Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU)</p> <p>Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE)</p> <p>Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)</p> <p>Salata lodowa z sosem vinegret 120 g</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>	Arbuz 150 g	<p>Chleb pyłtowy 60 g</p> <p>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)</p> <p>Masło 10 g (7-MLE)</p> <p>Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU)</p> <p>Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 559,7</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 106,5</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 94,6</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,7</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8</p>
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 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 10 g (7-MLE)</p> <p>Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Szpinak baby 10 g</p> <p>Herbata owocowa z cukrem 250 g</p>	<p>Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 200 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL)</p> <p>Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU)</p> <p>Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE)</p> <p>Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)</p> <p>Salata lodowa z sosem vinegret 120 g</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>	Arbuz 150 g	<p>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</p> <p>Chleb pyłtowy 60 g</p> <p>Masło 10 g (7-MLE)</p> <p>Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU)</p> <p>Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 746</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 117,8</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 91,5</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,5</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9</p>
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 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 10 g (7-MLE)</p> <p>Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)</p> <p>Twarożek miętowy 80 g (7-MLE)</p> <p>Ogórek 60 g</p> <p>Szpinak baby 10 g</p> <p>Herbata owocowa z cukrem 250 g</p>	<p>Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 200 ml</p>	<p>Zupa kapuśniak z ziemniakami z młodej kiszzonej kapusty 300 ml (9-SEL)</p> <p>Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU)</p> <p>Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE)</p> <p>Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)</p> <p>Salata lodowa z sosem vinegret 120 g</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>	Arbuz 150 g	<p>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</p> <p>Chleb pyłtowy 60 g</p> <p>Masło 10 g (7-MLE)</p> <p>Łopatka z pietruszką 50 g (1-GLU)</p> <p>Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 782,4</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 126,1</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 100,6</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,1</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6</p>
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)</p> <p>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)</p> <p>Masło 10 g (7-MLE)</p> <p>Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)</p> <p>Ogórek 80 g</p> <p>Szpinak baby 20 g</p> <p>Herbata owocowa b/cukru 250 g</p>	<p>Deser sernikowy z pomarańczą i malinami 200 ml</p>	<p>Zupa kapuśniak z ziemniakami z młodej kiszzonej kapusty 300 ml (9-SEL)</p> <p>Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU)</p> <p>Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE)</p> <p>Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)</p> <p>Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g</p> <p>Salata lodowa z sosem vinegret 120 g</p> <p>Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>	Gruszka 1 szt	<p>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)</p> <p>Masło 10 g (7-MLE)</p> <p>Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU)</p> <p>Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 564</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 106,7</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 98</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,4</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,3</p>
2026-07-08 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	<p>Kasza manna 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 50 g (1-GLU)</p> <p>Masło 15 g (7-MLE)</p> <p>Pasta twarogowa z warzywami 80 g (7-MLE, 9-SEL)</p> <p>Filet z indyka maślany 30 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>		<p>Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL)</p> <p>Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ)</p> <p>Sos ziołowy 60 g (1-GLU)</p> <p>Kluski śląskie 140 g (1-GLU, 3-JAJ)</p> <p>Salatka z buraka diet. 120 g</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>		<p>Nektarynka 1 szt</p> <p>Chleb pszenny 70 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>Pasta z makreli 80 g (3-JAJ, 7-MLE)</p> <p>Schab parowany 30 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 559,7</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 120,3</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 92,4</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,1</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22</p>

2026-07-08 środa	IMID Cukrzykowa 3.6A Kobiety	Platki żytnie na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (7-MLE, 9-SEL) Filet z indyka maślany 30 g Papryka 60 g Salata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pyszczak schabowa 40 g Pomidor 50 g	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Kasza gryczana biała 140 g Brokuły 120 g Salatka z buraka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Pasta z makreli 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Rzodkiewka 60 g Salata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 640,7 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Błonnik pokarmowy [g] 53
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (7-MLE, 9-SEL) Filet z indyka maślany 30 g Papryka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl z ananasa 200 g (8-OWŁ)	Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Kluski śląskie 140 g (1-GLU, 3-JAJ) Carpaccio z buraczków 120 g (8-OWŁ, 11-SEZ) Kompot owocowy 250 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Pasta z makreli 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Rzodkiewka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 519,8 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (7-MLE, 9-SEL) Filet z indyka maślany 30 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl z ananasa 200 g (8-OWŁ)	Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Kluski śląskie 140 g (1-GLU, 3-JAJ) Salatka z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Pasta z makreli 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 582,3 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (7-MLE, 9-SEL) Filet z indyka maślany 40 g Papryka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl z ananasa 200 g (8-OWŁ)	Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Kluski śląskie 140 g (1-GLU, 3-JAJ) Carpaccio z buraczków 120 g (8-OWŁ, 11-SEZ) Kompot owocowy 250 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Pasta z makreli 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Schab parowany 50 g Rzodkiewka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 697,8 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	Platki żytnie na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (7-MLE, 9-SEL) Filet z indyka maślany 40 g Papryka 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kefir 1 szt (7-MLE)	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Kasza gryczana biała 140 g Brokuły 120 g Salatka z buraka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Pasta z makreli 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Rzodkiewka 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 331,9 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 254,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,6

2026-07-09 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 grysikowa z lubczykiem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 140 g Ratatouille lekkostrawne 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 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) Połędwica z piersi indyka 50 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 915,8 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 263,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5		
	IMID Cukrzykowa 3.6A Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 60 g (7-MLE) Pomidor 50 g	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU) Surówka wielowarzywna b/c 120 g Ratatouille 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 50 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 132,8 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 258,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,4	
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 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	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 50 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 299 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	Kasza jaglana na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 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	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 140 g Ratatouille lekkostrawne 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 50 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 974,4 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 258,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	Kasza jaglana na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 50 g Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 50 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 450,1 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6

2026-07-09 czwartek	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidory koktajlowe 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU) Ratatouille 120 g Surówka wielowarzywna b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Poledwica z piersi indyka 50 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,4 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 243,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,8
	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) Kaziuk 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL) Makaron orzo 140 g (1-GLU) Jarzynyki po grecku 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml		Kiwi 1 szt Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (1-GLU) Hummus z pesto rosso 80 g (7-MLE, 8-OWL) Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	IMID Cukrzykowa 3.6A Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Kaziuk 50 g (1-GLU) Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Ser żółty 40 g (7-MLE) Ogórek 50 g	Zupa cygańska z ziemniakami 300 g (1-GLU, 9-SEL) Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL) Makaron razowy 140 g (1-GLU) Jarzynyki po grecku 120 g (9-SEL) Surówka z kapusty kiszzonej młodej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Hummus z pesto rosso 80 g (7-MLE, 8-OWL) Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,6 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 300 Błonnik pokarmowy [g] 49,5
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Kaziuk 50 g (1-GLU) Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g (7-MLE)	Zupa cygańska z ziemniakami 300 g (1-GLU, 9-SEL) Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL) Makaron orzo 140 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej młodej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pyłtowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Hummus z pesto rosso 80 g (7-MLE, 8-OWL) Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 38
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	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 10 g (7-MLE) Kaziuk 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g (7-MLE)	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL) Makaron orzo 140 g (1-GLU) Jarzynyki po grecku 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Hummus z pesto rosso 80 g (7-MLE, 8-OWL) Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,8 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Błonnik pokarmowy [g] 37

2026-07-10 piątek	IMID Bogatobialkowa 3.3A	<p>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 10 g (7-MLE) Kaziuk 50 g (1-GLU) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (7-MLE) Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g (7-MLE)</p>	<p>Zupa cygańska z ziemniakami 300 g (1-GLU, 9-SEL) Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL) Makaron orzo 140 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej młodej 120 g Kompot owocowy 250 ml</p>	Kiwi 1 szt	<p>Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka z piersi kurczaka 50 g (1-GLU) Hummus z pesto rosso 80 g (7-MLE, 8-OWL) Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 537,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3</p>
	IMID Bogatorzeszkowa 3.7A	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Kaziuk 50 g (1-GLU) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g (7-MLE)</p>	<p>Zupa cygańska z ziemniakami 300 g (1-GLU, 9-SEL) Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL) Makaron razowy 140 g (1-GLU) Jarzynki po grecku 120 g (9-SEL) Surówka z kapusty kiszzonej młodej 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>	Kiwi 1 szt	<p>Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Hummus z pesto rosso 80 g (7-MLE, 8-OWL) Seler naciowy słupki 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 387,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 94 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,7</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,