

|                   |                              | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                             | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4            | 5                                                                                                                                                                                                    | 7                                                                                                                                                     |
|-------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                             | II Ś                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | P            | Kolacja                                                                                                                                                                                              | SUMA                                                                                                                                                  |
| 2026.07.21 wtorek | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Ser biały 80 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Rumianek 250 g |                                                                                                               | Zupa letnia dyniowo-batatowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g (3-JAJ, 9-SEL)<br>Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL)<br>Kompot rabarbarowy 250 ml                                                                                  |              | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb pyłowy 60 g<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Szynka na kartki 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Arbuz 200 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127<br>Białko ogółem [g] 92<br>Tłuszcz [g] 75,1<br>Węglowodany ogółem [g] 268,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,1     |
|                   | IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety | Płatki żytnie na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Krakowska sucha extra 50 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Rumianek 250 g                                                                  | Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Wieprzowina z zapiecka 40 g<br>Pomidor 50 g | Zupa letnia dyniowo-batatowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Gołąbek po hiszpańsku z ryżem brązowym 100 g (3-JAJ, 9-SEL)<br>Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g<br>Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)<br>Fasolka gotowana 120 g<br>Surówka z marchwii z chrzanem b/c 120 g<br>Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml | Jabłko 1 szt | Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Szynka na kartki 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,7<br>Białko ogółem [g] 91,3<br>Tłuszcz [g] 94,5<br>Węglowodany ogółem [g] 314,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 62,3 |
|                   | IMID Podstawowa Dzieci 1B    | Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Ser żółty 30 g (7-MLE)<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Rumianek 250 g | Mus truskawkowy z jogurtem 200 ml (7-MLE)                                                                     | Zupa letnia dyniowo-batatowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Gołąbek po hiszpańsku 100 g (3-JAJ, 9-SEL)<br>Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL)<br>Kompot rabarbarowy 250 ml                                                                                        | Arbuz 200 g  | Chleb pyłowy 60 g<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka na kartki 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                        | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,6<br>Białko ogółem [g] 86,3<br>Tłuszcz [g] 72,6<br>Węglowodany ogółem [g] 268,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,3 |
|                   | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A  | Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Ser biały 80 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Rumianek 250 g | Mus truskawkowy z jogurtem 200 ml (7-MLE)                                                                     | Zupa letnia dyniowo-batatowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g (3-JAJ, 9-SEL)<br>Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL)<br>Kompot rabarbarowy 250 ml                                                                                  | Arbuz 200 g  | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb pyłowy 60 g<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka na kartki 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121<br>Białko ogółem [g] 96,1<br>Tłuszcz [g] 69,1<br>Węglowodany ogółem [g] 277,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 24     |

|                   |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |
|-------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.21 wtorek | IMID Bogatobiałkowa 3.3A     | Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Krakowska sucha extra 50 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Ser biały 80 g (7-MLE)<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Rumianek 250 g       | Mus truskawkowy z jogurtem 200 ml (7-MLE)                                                                | Zupa letnia dyniowo-batatowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Gołąbek po hiszpańsku 100 g (3-JAJ, 9-SEL)<br>Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL)<br>Kompot rabarbarowy 250 ml                                                                                        | Arbuz 200 g  | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb pyłowy 60 g<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka na kartki 50 g<br>Sałatka hawajska 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,7<br>Białko ogółem [g] 126,6<br>Tłuszcz [g] 91,8<br>Węglowodany ogółem [g] 292,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,8 |
|                   | IMID Bogatoresztkowa 3.7A    | Płatki żytnie na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Ser żółty 30 g (7-MLE)<br>Papryka 80 g<br>Sałata 20 g<br>Rumianek 250 g                                               | Mus truskawkowy z jogurtem b/c 200 ml (7-MLE)                                                            | Zupa letnia dyniowo-batatowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Gołąbek po hiszpańsku z ryżem brązowym 100 g (3-JAJ, 9-SEL)<br>Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g<br>Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)<br>Fasolka gotowana 120 g<br>Surówka z marchwii z chrzanem b/c 120 g<br>Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml | Jabłko 1 szt | Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka na kartki 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,7<br>Białko ogółem [g] 89,9<br>Tłuszcz [g] 76,1<br>Węglowodany ogółem [g] 288,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 55,1  |
| 2026.07.22 środa  | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Płatki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Szynka naturalna ze straganu 30 g<br>Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)<br>Seler naciowy słupki 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml |                                                                                                          | Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL)<br>Kartacze z mięsem diet. 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)<br>Kalafior 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                                              |              | Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g (13-LUB)<br>Szynekowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Morele 2 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 500,3<br>Białko ogółem [g] 91,8<br>Tłuszcz [g] 88,3<br>Węglowodany ogółem [g] 394,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,8  |
|                   | IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety | Płatki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Szynka naturalna ze straganu 30 g<br>Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)<br>Seler naciowy słupki 60 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                           | Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Ser żółty 40 g (7-MLE)<br>Papryka 50 g | Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml (9-SEL)<br>Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU)<br>Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU)<br>Kasza bulgur 140 g (1-GLU)<br>Kalafior 120 g<br>Mizeria 120 g (7-MLE)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml                                                                                                          | Morele 2 szt | Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Szynekowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,5<br>Białko ogółem [g] 114,6<br>Tłuszcz [g] 91,7<br>Węglowodany ogółem [g] 284,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 51,1 |

|                  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                        |
|------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.22 środa | IMID Podstawowa Dzieci 1B   | Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)<br>Szynka naturalna ze straganu 30 g<br>Seler naciowy słupki 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 150 ml (7-MLE) | Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml (9-SEL)<br>Kartacze z mięsem 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)<br>Kalafior 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                   | Morele 2 szt | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Papryka 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,6<br>Białko ogółem [g] 94,6<br>Tłuszcz [g] 92,6<br>Węglowodany ogółem [g] 352,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,8  |
|                  | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A | Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)<br>Szynka naturalna ze straganu 30 g<br>Seler naciowy słupki 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml            | Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 150 ml (7-MLE) | Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL)<br>Kartacze z mięsem diet. 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)<br>Kalafior 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                     | Morele 2 szt | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g (13-LUB)<br>Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,8<br>Białko ogółem [g] 97,6<br>Tłuszcz [g] 81,5<br>Węglowodany ogółem [g] 387,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,5  |
|                  | IMID Bogatobiałkowa 3.3A    | Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)<br>Szynka naturalna ze straganu 50 g<br>Seler naciowy słupki 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml            | Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 150 ml (7-MLE) | Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml (9-SEL)<br>Kartacze z mięsem 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)<br>Kalafior 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                   | Morele 2 szt | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Szynkowa extra 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Papryka 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,3<br>Białko ogółem [g] 104,9<br>Tłuszcz [g] 95,9<br>Węglowodany ogółem [g] 359,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,8 |
|                  | IMID Bogatoresztkowa 3.7A   | Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)<br>Szynka naturalna ze straganu 30 g<br>Seler naciowy słupki 80 g<br>Salata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                       | Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 150 ml (7-MLE) | Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml (9-SEL)<br>Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU)<br>Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU)<br>Kasza bulgur 140 g (1-GLU)<br>Kalafior 120 g<br>Mizeria 120 g (7-MLE)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Morele 2 szt | Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Papryka 80 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,2<br>Białko ogółem [g] 109,7<br>Tłuszcz [g] 66,4<br>Węglowodany ogółem [g] 267,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 46   |

|                     |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |
|---------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.23 czwartek | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Kaziuk 30 g (1-GLU)<br>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g |                                                                                                                          | Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL)<br>Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Ziemniaki 140 g<br>Brokuły 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                  |                                         | Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Połędwica z piersi indyka 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Sałatka z tortellini diet. 150 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Nektarynka 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,9<br>Białko ogółem [g] 95,6<br>Tłuszcz [g] 82,3<br>Węglowodany ogółem [g] 275,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,8   |
|                     | IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety | Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Kaziuk 30 g (1-GLU)<br>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g                                           | Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szyunka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)<br>Pomidor 50 g | Zupa ryżanka z natką pietruszki (ryż brązowy) 300 ml (9-SEL)<br>Schab pieczony w majeranku 100 g<br>Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU)<br>Kasza gryczana 140 g<br>Brokuły 120 g<br>Kapusta młoda zasmażana z pomidorami pelati 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Nektarynka 1 szt<br>Kefir 1 szt (7-MLE) | Chleb żytni zdrowko 100 g<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Połędwica z piersi indyka 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL)<br>Rzodkiewka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,7<br>Białko ogółem [g] 112,8<br>Tłuszcz [g] 103,1<br>Węglowodany ogółem [g] 264,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 48,2 |
|                     | IMID Podstawowa Dzieci 1B    | Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kaziuk 50 g (1-GLU)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g                                              | Jogurt owocowy z truskawką i jagodą 200 g (7-MLE)                                                                        | Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL)<br>Kotlet schabowy (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Ziemniaki 140 g<br>Kapusta młoda zasmażana z pomidorami pelati 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                  | Nektarynka 1 szt                        | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb żytni zdrowko 30 g<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Połędwica z piersi indyka 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Sałatka z tortellini 100 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Rzodkiewka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,3<br>Białko ogółem [g] 84,1<br>Tłuszcz [g] 89,2<br>Węglowodany ogółem [g] 262,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,7   |
|                     | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A  | Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kaziuk 50 g (1-GLU)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g                                                         | Jogurt owocowy z truskawką i jagodą 200 g (7-MLE)                                                                        | Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL)<br>Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Ziemniaki 140 g<br>Brokuły 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                  | Nektarynka 1 szt                        | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Połędwica z piersi indyka 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Sałatka z tortellini diet. 100 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                     | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,5<br>Białko ogółem [g] 87,6<br>Tłuszcz [g] 78,9<br>Węglowodany ogółem [g] 261,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,4   |

|                     |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |
|---------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.23 czwartek | IMID Bogatobialkowa 3.3A     | Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kaziuk 50 g (1-GLU)<br>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g | Jogurt owocowy z truskawką i jagodą 200 g (7-MLE)                                                      | Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL)<br>Kotlet schabowy (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Ziemniaki 140 g<br>Kapusta młoda zasmażana z pomidorami pelati 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                  | Nektarynka 1 szt | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Polędwica z piersi indyka 50 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Sałatka z tortellini 150 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Rzodkiewka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,2<br>Białko ogółem [g] 103,2<br>Tłuszcz [g] 102,1<br>Węglowodany ogółem [g] 277,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,5 |
|                     | IMID Bogatoresztkowa 3.7A    | Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kaziuk 50 g (1-GLU)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g                                                                                                   | Jogurt owocowy z truskawką i jagodą 200 g (7-MLE)                                                      | Zupa ryżanka z natką pietruszki (ryż brązowy) 300 ml (9-SEL)<br>Schab pieczony w majeranku 100 g<br>Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU)<br>Kasza gryczana 140 g<br>Brokuły 120 g<br>Kapusta młoda zasmażana z pomidorami pelati 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Nektarynka 1 szt | Chleb żytni zdrowko 100 g<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Polędwica z piersi indyka 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL)<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,3<br>Białko ogółem [g] 95,5<br>Tłuszcz [g] 89,2<br>Węglowodany ogółem [g] 242,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 44,9   |
| 2026.07.24 piątek   | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g (7-MLE)<br>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Wieprzowina z zapiecka 40 g<br>Twarożek z jabłkiem 80 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Szpinak baby 10 g<br>Rumianek 250 g                     |                                                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB)<br>Sos bazyliowy 60 g (1-GLU)<br>Ryż 140 g<br>Surówka wielowarzywna lekka z olejem 120 g (9-SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                                 |                  | Chleb pytlowy 60 g<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Schab na kartki 40 g<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Banan 1 szt                                            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,7<br>Białko ogółem [g] 95,3<br>Tłuszcz [g] 93,3<br>Węglowodany ogółem [g] 345,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,4   |
|                     | IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety | Platki żytnie na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Wieprzowina z zapiecka 30 g<br>Twarożek z jabłkiem i orzechami b/c 80 g (7-MLE, 8-OWL)<br>Ogórek 60 g<br>Szpinak baby 10 g<br>Rumianek 250 g                                            | Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Schab na kartki 40 g<br>Papryka 50 g | Chłodnik z jajkiem 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL)<br>Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB)<br>Sos bazyliowy 60 g (1-GLU)<br>Ryż brązowy 140 g<br>Jarzynki po grecku 120 g (9-SEL)<br>Surówka wielowarzywna b/c 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml   | Kiwi 1 szt       | Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Ser żółty 30 g (7-MLE)<br>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 569,1<br>Białko ogółem [g] 106,8<br>Tłuszcz [g] 114,8<br>Węglowodany ogółem [g] 282,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 51,2 |

|                   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.24 piątek | IMID Podstawowa Dzieci 1B   | Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g (7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Wieprzowina z zapiecką 30 g<br>Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g (7-MLE, 8-OWL)<br>Ogórek 60 g<br>Szpinak baby 10 g<br>Rumianek 250 g | Kisiel z morelą 200 ml (11-SEZ) | Chłodnik z jajkiem 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL)<br>Dorsz w cieście bazyliowym (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE)<br>Ryż 140 g<br>Surówka wielowarzywna 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                           | Banan 1 szt | Chleb pytlowy 60 g<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Ser żółty 30 g (7-MLE)<br>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,5<br>Białko ogółem [g] 98,4<br>Tłuszcz [g] 98<br>Węglowodany ogółem [g] 325,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,7   |
|                   | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A | Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g (7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Wieprzowina z zapiecką 30 g<br>Twarożek z jabłkiem 80 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Szpinak baby 10 g<br>Rumianek 250 g                              | Kisiel z morelą 200 ml (11-SEZ) | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB)<br>Sos bazyliowy 60 g (1-GLU)<br>Ryż 140 g<br>Surówka wielowarzywna lekka z olejem 120 g (9-SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                               | Banan 1 szt | Chleb pytlowy 60 g<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Schab na kartki 30 g<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,8<br>Białko ogółem [g] 89,9<br>Tłuszcz [g] 82,5<br>Węglowodany ogółem [g] 348,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,6 |
|                   | IMID Bogatobiałkowa 3.3A    | Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g (7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Wieprzowina z zapiecką 50 g<br>Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g (7-MLE, 8-OWL)<br>Ogórek 60 g<br>Szpinak baby 10 g<br>Rumianek 250 g            | Kisiel z morelą 200 ml (11-SEZ) | Chłodnik z jajkiem 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL)<br>Dorsz w cieście bazyliowym (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE)<br>Ryż 140 g<br>Surówka wielowarzywna 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                           | Banan 1 szt | Chleb pytlowy 60 g<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Ser żółty 50 g (7-MLE)<br>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 698,1<br>Białko ogółem [g] 109<br>Tłuszcz [g] 106,8<br>Węglowodany ogółem [g] 333<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,8   |
|                   | IMID Bogatoresztkowa 3.7A   | Płatki żytnie na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Wieprzowina z zapiecką 30 g<br>Twarożek z jabłkiem i orzechami b/c 80 g (7-MLE, 8-OWL)<br>Ogórek 80 g<br>Szpinak baby 20 g<br>Rumianek 250 g                                                     | Kisiel z morelą 200 ml (11-SEZ) | Chłodnik z jajkiem 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL)<br>Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB)<br>Sos bazyliowy 60 g (1-GLU)<br>Ryż brązowy 140 g<br>Jarzynki po grecku 120 g (9-SEL)<br>Surówka wielowarzywna b/c 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Kiwi 1 szt  | Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Ser żółty 40 g (7-MLE)<br>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                        | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,7<br>Białko ogółem [g] 101,2<br>Tłuszcz [g] 98,2<br>Węglowodany ogółem [g] 276<br>Błonnik pokarmowy [g] 45,8  |

|                   |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                              |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |
|-------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.25 sobota | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany Tarczyński 50 g<br>Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                        |                                                                                                          | Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml (9-SEL, 13-LUB)<br>Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)<br>Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)<br>Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                               |                                              | Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 50 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Schab parowany 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Salata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Jabłko 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,6<br>Białko ogółem [g] 103,4<br>Tłuszcz [g] 80,8<br>Węglowodany ogółem [g] 328,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 34 |
|                   | IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety | Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany Tarczyński 30 g<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (7-MLE)<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                           | Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Ser biały 60 g (7-MLE)<br>Pomidor 50 g | Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml (9-SEL, 13-LUB)<br>Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)<br>Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)<br>Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g<br>Ogórek małosolny 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Jabłko 1 szt<br>Skyr naturalny 1 szt (7-MLE) | Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Schab parowany 50 g<br>Papryka 60 g<br>Salata 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 562<br>Białko ogółem [g] 121,1<br>Tłuszcz [g] 92,7<br>Węglowodany ogółem [g] 312,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 51,2 |
|                   | IMID Podstawowa Dzieci 1B    | Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany Tarczyński 30 g<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (7-MLE)<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Deser chia z mango i kiwi 200 g (7-MLE, 8-OWL)                                                           | Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml (9-SEL, 13-LUB)<br>Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)<br>Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)<br>Ogórek małosolny 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                | Jabłko 1 szt                                 | Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Schab parowany 50 g<br>Papryka 60 g<br>Salata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,9<br>Białko ogółem [g] 102,6<br>Tłuszcz [g] 88,3<br>Węglowodany ogółem [g] 325<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,4 |
|                   | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A  | Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany Tarczyński 30 g<br>Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                        | Deser chia z mango i kiwi 200 g (7-MLE, 8-OWL)                                                           | Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml (9-SEL, 13-LUB)<br>Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)<br>Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)<br>Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                               | Jabłko 1 szt                                 | Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Schab parowany 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Salata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538<br>Białko ogółem [g] 105,4<br>Tłuszcz [g] 92<br>Węglowodany ogółem [g] 343<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,7     |

|                      |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                         |
|----------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.25 sobota    | IMID Bogatobiałkowa 3.3A     | Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany Tarczyński 50 g<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (7-MLE)<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Deser chia z mango i kiwi 200 g (7-MLE, 8-OWL)                                                                | Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml (9-SEL, 13-LUB)<br>Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)<br>Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)<br>Ogórek małosolny 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                | Jabłko 1 szt  | Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka delikatesowa z fileta 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Schab parowany 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Salata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                          | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,7<br>Białko ogółem [g] 117<br>Tłuszcz [g] 91,6<br>Węglowodany ogółem [g] 331,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,8    |
|                      | IMID Bogatoresztkowa 3.7A    | Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany Tarczyński 30 g<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (7-MLE)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                | Deser chia z mango i kiwi b/cukru 200 g (7-MLE, 8-OWL)                                                        | Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml (9-SEL, 13-LUB)<br>Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)<br>Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)<br>Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g<br>Ogórek małosolny 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Jabłko 1 szt  | Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Schab parowany 50 g<br>Papryka 80 g<br>Salata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,1<br>Białko ogółem [g] 103,5<br>Tłuszcz [g] 92<br>Węglowodany ogółem [g] 299,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 52,1    |
| 2026.07.26 niedziela | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Kakao 250 g (7-MLE)<br>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Pasta jajeczna z natką diet. 80 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Szynka z indyka 30 g (1-GLU)<br>Pomidor 60 g<br>Salata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g                     |                                                                                                               | Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Pałki z kurczaka pieczone 2 szt<br>Ziemniaki 140 g<br>Marchewka gotowana 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                                   |               | Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Szynka od szwagra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Ser mozzarella 30 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Arbuz 200 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,3<br>Białko ogółem [g] 126,9<br>Tłuszcz [g] 114,5<br>Węglowodany ogółem [g] 244,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,5 |
|                      | IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety | Kakao bez cukru 250 g (7-MLE)<br>Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ)<br>Szynka z indyka 30 g (1-GLU)<br>Papryka 60 g<br>Salata 10 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g                                                        | Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka bez dodatku "e" 40 g<br>Pomidor 50 g | Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Pałki z kurczaka pieczone 2 szt<br>Kasza orkiszowa 140 g<br>Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka b/c 120 g<br>Szpinak 120 g (1-GLU)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml                                                                      | Gruszka 1 szt | Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Szynka od szwagra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Ser mozzarella 30 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672,2<br>Białko ogółem [g] 132,4<br>Tłuszcz [g] 137,7<br>Węglowodany ogółem [g] 250,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 50,7 |

|                      |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.26 niedziela | IMID Podstawowa Dzieci 1B   | Kakao 250 g (7-MLE)<br>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ)<br>Szynka z indyka 30 g (1-GLU)<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g | Maślanka 1 szt (7-MLE)<br>Wafle ryżowe 2 szt | Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR)<br>Ziemniaki 140 g<br>Marchewka z groszkiem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                           | Arbuz 200 g   | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka od szwagra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Ser mozzarella 30 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,7<br>Białko ogółem [g] 139,7<br>Tłuszcz [g] 103,9<br>Węglowodany ogółem [g] 278,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,3 |
|                      | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A | Kakao 250 g (7-MLE)<br>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Pasta jajeczna z natką diet. 80 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Szynka z indyka 30 g (1-GLU)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g        | Maślanka 1 szt (7-MLE)<br>Wafle ryżowe 2 szt | Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Pałki z kurczaka pieczone 2 szt<br>Ziemniaki 140 g<br>Marchewka gotowana 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                              | Arbuz 200 g   | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka od szwagra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Ser mozzarella 30 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,4<br>Białko ogółem [g] 138,9<br>Tłuszcz [g] 111,5<br>Węglowodany ogółem [g] 271,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,7 |
|                      | IMID Bogatobiałkowa 3.3A    | Kakao 250 g (7-MLE)<br>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ)<br>Szynka z indyka 50 g (1-GLU)<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g            | Maślanka 1 szt (7-MLE)<br>Wafle ryżowe 2 szt | Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR)<br>Ziemniaki 140 g<br>Marchewka z groszkiem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                           | Arbuz 200 g   | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka od szwagra 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Ser mozzarella 50 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700,1<br>Białko ogółem [g] 153,1<br>Tłuszcz [g] 111,8<br>Węglowodany ogółem [g] 286,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,5 |
|                      | IMID Bogatoreszkowa 3.7A    | Kakao bez cukru 250 g (7-MLE)<br>Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ)<br>Szynka z indyka 30 g (1-GLU)<br>Papryka 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g                                           | Maślanka 1 szt (7-MLE)<br>Wafle ryżowe 2 szt | Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Pałki z kurczaka pieczone 2 szt<br>Kasza orkiszowa 140 g<br>Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 120 g<br>Szpinak 120 g (1-GLU)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Gruszka 1 szt | Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka od szwagra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Ser mozzarella 30 g (7-MLE)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                     | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,9<br>Białko ogółem [g] 134,7<br>Tłuszcz [g] 119<br>Węglowodany ogółem [g] 265,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,9   |

|                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                        |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.27 poniedziałek | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Zacierka na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Ser biały 80 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany premium 30 g (1-GLU)<br>Pomidor 60 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml               |                                                                                                          | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g<br>Sos majerankowy 60 g (1-GLU)<br>Kasza gryczana biała 140 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                             |                   | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 13-LUB)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Brzoskwinia 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,2<br>Białko ogółem [g] 100,9<br>Tłuszcz [g] 74,1<br>Węglowodany ogółem [g] 306,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,1 |
|                         | IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety | Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)<br>Rzodkiewka 60 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                        | Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Ser biały 80 g (7-MLE)<br>Pomidor 50 g | Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g<br>Sos majerankowy 60 g (1-GLU)<br>Kasza gryczana 140 g<br>Surówka z pomidora z cebulą i śmietaną 120 g (7-MLE)<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Brzoskwinia 1 szt | Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 13-LUB)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,8<br>Białko ogółem [g] 104,4<br>Tłuszcz [g] 88,3<br>Węglowodany ogółem [g] 299,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 51   |
|                         | IMID Podstawowa Dzieci 1B    | Zacierka na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Ser żółty 30 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany premium 30 g (1-GLU)<br>Rzodkiewka 60 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)                                                                             | Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g<br>Sos majerankowy 60 g (1-GLU)<br>Kasza gryczana 140 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                   | Brzoskwinia 1 szt | Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 13-LUB)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,5<br>Białko ogółem [g] 93,8<br>Tłuszcz [g] 71,3<br>Węglowodany ogółem [g] 312,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,9  |
|                         | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A  | Zacierka na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Ser biały 80 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany premium 30 g (1-GLU)<br>Pomidor 60 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml               | Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)                                                                             | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g<br>Sos majerankowy 60 g (1-GLU)<br>Kasza gryczana biała 140 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                             | Brzoskwinia 1 szt | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 13-LUB)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,4<br>Białko ogółem [g] 104,1<br>Tłuszcz [g] 67,5<br>Węglowodany ogółem [g] 319,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,4 |

|                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.27 poniedziałek | IMID Bogatobiałkowa 3.3A     | Zacierka na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)<br>Ser żółty 50 g (7-MLE)<br>Rzodkiewka 60 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)                                                                                            | Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g<br>Sos majerankowy 60 g (1-GLU)<br>Kasza gryczana 140 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                   | Brzoskwinia 1 szt | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynkowa extra 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 13-LUB)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,1<br>Białko ogółem [g] 107,6<br>Tłuszcz [g] 76,6<br>Węglowodany ogółem [g] 312,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,9 |
|                         | IMID Bogatoreszkowa 3.7A     | Płatki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Ser żółty 30 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany premium 30 g (1-GLU)<br>Rzodkiewka 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                              | Skyr naturalny 1 szt (7-MLE)                                                                                            | Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g<br>Sos majerankowy 60 g (1-GLU)<br>Kasza gryczana 140 g<br>Surówka z pomidora z cebulą i śmietaną 120 g (7-MLE)<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Brzoskwinia 1 szt | Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 13-LUB)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,3<br>Białko ogółem [g] 99,3<br>Tłuszcz [g] 75<br>Węglowodany ogółem [g] 285,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,9    |
| 2026.07.28 wtorek       | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Serek wiejski 80 g (7-MLE)<br>Szynka bankietowa 30 g (1-GLU)<br>Pomidory koktajlowe 50 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g           |                                                                                                                         | Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL)<br>Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)<br>Cukinia pieczona z bazylią 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                             |                   | Chleb pyłowy 60 g<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Kaziuk 30 g (1-GLU)<br>Twarożek 80 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Morele 2 szt                                                                                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,3<br>Białko ogółem [g] 92,7<br>Tłuszcz [g] 76,7<br>Węglowodany ogółem [g] 310,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,3  |
|                         | IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety | Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Serek wiejski 80 g (7-MLE)<br>Szynka bankietowa 30 g (1-GLU)<br>Pomidory koktajlowe 50 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g                                                     | Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)<br>Pomidor 50 g | Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Sos boloński wieprzowy 150 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Makaron spaghetti pełnoziarnisty 140 g<br>Surówka czerwony collesław b/c 120 g<br>Cukinia pieczona z bazylią 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml          | Morele 2 szt      | Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Kaziuk 30 g (1-GLU)<br>Twarożek 80 g (7-MLE)<br>Papryka 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                                                                 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,7<br>Białko ogółem [g] 102<br>Tłuszcz [g] 100,6<br>Węglowodany ogółem [g] 314,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 48,6  |

|                   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.28 wtorek | IMID Podstawowa Dzieci 1B   | Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Serek wiejski 80 g (7-MLE)<br>Szynka bankietowa 30 g (1-GLU)<br>Pomidory koktajlowe 50 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g | Pudding z kaszy kukurydzianej z musem malinowym 200 g (7-MLE)     | Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Sos boloński wieprzowy 150 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)<br>Surówka czerwony collesław 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                          | Morele 2 szt | Chleb pytlowy 60 g<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kaziuk 30 g (1-GLU)<br>Twarożek 80 g (7-MLE)<br>Papryka 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,5<br>Białko ogółem [g] 101,8<br>Tłuszcz [g] 77,5<br>Węglowodany ogółem [g] 359,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,5 |
|                   | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A | Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Serek wiejski 80 g (7-MLE)<br>Szynka bankietowa 30 g (1-GLU)<br>Pomidory koktajlowe 50 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g            | Pudding z kaszy kukurydzianej z musem malinowym 200 g (7-MLE)     | Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL)<br>Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)<br>Cukinia pieczona z bazylią 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                    | Morele 2 szt | Chleb pytlowy 60 g<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kaziuk 30 g (1-GLU)<br>Twarożek 80 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,3<br>Białko ogółem [g] 101,2<br>Tłuszcz [g] 73,4<br>Węglowodany ogółem [g] 353,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,9 |
|                   | IMID Bogatobiałkowa 3.3A    | Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka bankietowa 50 g (1-GLU)<br>Serek wiejski 80 g (7-MLE)<br>Pomidory koktajlowe 50 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g            | Pudding z kaszy kukurydzianej z musem malinowym 200 g (7-MLE)     | Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Sos boloński wieprzowy 150 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)<br>Surówka czerwony collesław 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                          | Morele 2 szt | Chleb pytlowy 60 g<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Twarożek 80 g (7-MLE)<br>Kaziuk 50 g (1-GLU)<br>Papryka 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,5<br>Białko ogółem [g] 110,6<br>Tłuszcz [g] 82,2<br>Węglowodany ogółem [g] 367,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,6 |
|                   | IMID Bogatoresztkowa 3.7A   | Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka bankietowa 30 g (1-GLU)<br>Serek wiejski 80 g (7-MLE)<br>Pomidory koktajlowe 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g                                       | Pudding z kaszy kukurydzianej z musem malinowym b/c 200 g (7-MLE) | Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Sos boloński wieprzowy 150 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Makaron spaghetti pełnoziarnisty 140 g<br>Surówka czerwony collesław b/c 120 g<br>Cukinia pieczona z bazylią 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Morele 2 szt | Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kaziuk 30 g (1-GLU)<br>Twarożek 80 g (7-MLE)<br>Papryka 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,7<br>Białko ogółem [g] 101<br>Tłuszcz [g] 82,1<br>Węglowodany ogółem [g] 333,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 48,7   |

|                  |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                       |
|------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.29 środa | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Kasza jaglana na mleku 300 g (7-MLE)<br>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE)<br>Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU)<br>Seler naciowy słupki 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml |                                                                                                                   | Botwinka lekka 300 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)<br>Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (7-MLE)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                      |                  | Chleb rodzinny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Szyńka z indyka 30 g (1-GLU)<br>Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i koperkiem 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Nektarynka 1 szt    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,8<br>Białko ogółem [g] 88,1<br>Tłuszcz [g] 81,8<br>Węglowodany ogółem [g] 293,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,7 |
|                  | IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety | Plątki żytnie na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Łopatka z pietruszką 50 g (1-GLU)<br>Seler naciowy słupki 60 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                      | Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Twarożek z ziołami 60 g (7-MLE)<br>Pomidor 50 g | Zupa fasolowa z botwiną i młodymi ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Pulpet drobiowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Sos pomidorowy 60 g (1-GLU)<br>Kasza orkiszowa 140 g<br>Kalafior 120 g<br>Ogórek kiszony 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Nektarynka 1 szt | Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Szyńka z indyka 30 g (1-GLU)<br>Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i koperkiem 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL)<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,6<br>Białko ogółem [g] 96,1<br>Tłuszcz [g] 87,7<br>Węglowodany ogółem [g] 274,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 52,5 |
|                  | IMID Podstawowa Dzieci 1B    | Kasza jaglana na mleku 300 g (7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE)<br>Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU)<br>Seler naciowy słupki 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml     | Koktajl jogurtowo brzoskwińowy 200 g (7-MLE)                                                                      | Zupa fasolowa z botwiną i młodymi ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)<br>Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (7-MLE)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                       | Nektarynka 1 szt | Chleb rodzinny 50 g<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szyńka z indyka 30 g (1-GLU)<br>Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i szczypiorkiem 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL, 10-GOR)<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,4<br>Białko ogółem [g] 86,6<br>Tłuszcz [g] 90,4<br>Węglowodany ogółem [g] 294,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 28   |
|                  | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A  | Kasza jaglana na mleku 300 g (7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE)<br>Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU)<br>Seler naciowy słupki 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                | Koktajl jogurtowo brzoskwińowy 200 g (7-MLE)                                                                      | Botwinka lekka 300 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)<br>Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (7-MLE)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                      | Nektarynka 1 szt | Chleb rodzinny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szyńka z indyka 30 g (1-GLU)<br>Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i koperkiem 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                        | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,3<br>Białko ogółem [g] 90,9<br>Tłuszcz [g] 87,9<br>Węglowodany ogółem [g] 292,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,3 |

|                     |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |
|---------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.29 środa    | IMID Bogatobiałkowa 3.3A     | Kasza jaglana na mleku 300 g (7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE)<br>Łopatka z pietruszką 50 g (1-GLU)<br>Seler naciowy słupki 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                                                     | Koktajl jogurtowo brzoskwinowy 200 g (7-MLE)                                                                                                                 | Zupa fasolowa z botwiną i młodymi ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)<br>Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (7-MLE)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                       | Nektarynka 1 szt | Chleb rodzinny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szyńka z indyka 50 g (1-GLU)<br>Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i szczypiorkiem 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL, 10-GOR)<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,8<br>Białko ogółem [g] 95<br>Tłuszcz [g] 92,5<br>Węglowodany ogółem [g] 303,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,2    |
|                     | IMID Bogatoreszkowa 3.7A     | Płatki żytnie na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE)<br>Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU)<br>Seler naciowy słupki 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                         | Koktajl jogurtowo brzoskwinowy b/c 200 g (7-MLE)                                                                                                             | Zupa fasolowa z botwiną i młodymi ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Pulpet drobiowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Sos pomidorowy 60 g (1-GLU)<br>Kasza orkiszowa 140 g<br>Kalafior 120 g<br>Ogórek kiszony 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Nektarynka 1 szt | Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szyńka z indyka 30 g (1-GLU)<br>Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i szczypiorkiem 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL, 10-GOR)<br>Papryka 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,1<br>Białko ogółem [g] 100<br>Tłuszcz [g] 85,2<br>Węglowodany ogółem [g] 268,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 49     |
| 2026.07.30 czwartek | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Płatki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Szyńka naturalna ze straganu 30 g<br>Pasta z sera wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Pomidory koktajlowe 50 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml |                                                                                                                                                              | Zupa zacierkowa 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Filet z indyka pieczony 100 g<br>Sos pomidorowy 60 g (1-GLU)<br>Ziemniaki 140 g<br>Marchewka gotowana mini 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                               |                  | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Schab parowany 30 g<br>Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 120 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g<br>Melon Kantalupe 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,7<br>Białko ogółem [g] 104,4<br>Tłuszcz [g] 73,8<br>Węglowodany ogółem [g] 247,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,8 |
|                     | IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety | Płatki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Szyńka naturalna ze straganu 50 g<br>Pomidory koktajlowe 50 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                                                         | Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Pasta z sera wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 60 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Pomidor 50 g | Zupa neapolitanka z makaronem glazowym 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Filet z indyka pieczony 100 g<br>Ryż brązowy 140 g<br>Surówka kopenhaska 120 g (7-MLE, 10-GOR)<br>Brukselka 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml                      | Kiwi 1 szt       | Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Schab parowany 30 g<br>Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 120 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,7<br>Białko ogółem [g] 117,2<br>Tłuszcz [g] 97,9<br>Węglowodany ogółem [g] 273,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 52,3 |

|                     |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                |
|---------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.30 czwartek | 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>Szynka naturalna ze straganu 50 g</p> <p>Pomidory koktajlowe 50 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>                                                                         | <p>Deser tiramisu z liofilizowaną maliną 125 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)</p> | <p>Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)</p> <p>Filet z indyka w sezamie (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 11-SEZ)</p> <p>Ziemniaki 140 g</p> <p>Surówka kopenhaska 120 g (7-MLE, 10-GOR)</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>                                    | <p>Melon Kantalupe 150 g</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>Schab parowany 30 g</p> <p>Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 120 g (3-JAJ, 7-MLE)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata owocowa z cukrem 250 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521,8</p> <p>Białko ogółem [g] 115</p> <p>Tłuszcz [g] 106,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 282,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,9</p>   |
|                     | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A | <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 30 g (1-GLU)</p> <p>Masło 10 g (7-MLE)</p> <p>Szynka naturalna ze straganu 50 g</p> <p>Pomidory koktajlowe 50 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>                                                                                    | <p>Deser tiramisu z liofilizowaną maliną 125 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)</p> | <p>Zupa zaciekowa 300 ml (1-GLU, 9-SEL)</p> <p>Filet z indyka pieczony 100 g</p> <p>Sos pomidorowy 60 g (1-GLU)</p> <p>Ziemniaki 140 g</p> <p>Marchewka gotowana mini 120 g</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>                                                                             | <p>Melon Kantalupe 150 g</p> | <p>Chleb pszenny 50 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>Schab parowany 30 g</p> <p>Salatka brokułowa z kurczakiem lekka 120 g (3-JAJ, 7-MLE)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata owocowa z cukrem 250 g</p>                      | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,7</p> <p>Białko ogółem [g] 105,6</p> <p>Tłuszcz [g] 78,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 278,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,3</p>  |
|                     | IMID Bogatobiałkowa 3.3A    | <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 30 g (1-GLU)</p> <p>Masło 10 g (7-MLE)</p> <p>Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE)</p> <p>Szynka naturalna ze straganu 50 g</p> <p>Pomidory koktajlowe 50 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p> | <p>Deser tiramisu z liofilizowaną maliną 125 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)</p> | <p>Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)</p> <p>Filet z indyka w sezamie (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 11-SEZ)</p> <p>Ziemniaki 140 g</p> <p>Surówka kopenhaska 120 g (7-MLE, 10-GOR)</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>                                    | <p>Melon Kantalupe 150 g</p> | <p>Chleb pszenny 50 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>Schab parowany 50 g</p> <p>Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (3-JAJ, 7-MLE)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata owocowa z cukrem 250 g</p>            | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 827,3</p> <p>Białko ogółem [g] 142,4</p> <p>Tłuszcz [g] 123,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 299,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,8</p> |
|                     | IMID Bogatoręszkowa 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>Szynka naturalna ze straganu 50 g</p> <p>Pomidory koktajlowe 80 g</p> <p>Salata 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p>                                                                                                                                  | <p>Deser tiramisu z liofilizowaną maliną 125 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)</p> | <p>Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)</p> <p>Filet z indyka pieczony 100 g</p> <p>Sos pomidorowy 60 g (1-GLU)</p> <p>Ryż brązowy 140 g</p> <p>Surówka kopenhaska 120 g (7-MLE, 10-GOR)</p> <p>Bruksełka 120 g</p> <p>Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p> | <p>Kiwi 1 szt</p>            | <p>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)</p> <p>Masło 10 g (7-MLE)</p> <p>Schab parowany 30 g</p> <p>Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 120 g (3-JAJ, 7-MLE)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata 20 g</p> <p>Herbata owocowa b/cukru 250 g</p>                                                          | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,3</p> <p>Białko ogółem [g] 115,9</p> <p>Tłuszcz [g] 95,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 281,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 46,5</p>  |

|                   |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                        |
|-------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.31 piątek | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany<br>Tarczyński 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Rumianek 250 g            |                                                                                                                                          | Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL)<br>Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB)<br>Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Kasza bulgur 170 g (1-GLU)<br>Jarzynki po grecku 120 g (9-SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                        |              | Chleb pytlowy 60 g<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Hummus z pesto rosso 80 g (7-MLE, 8-OWL)<br>Wieprzowina z zapiecka 30 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Jabłko 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191<br>Białko ogółem [g] 82,4<br>Tłuszcz [g] 69,2<br>Węglowodany ogółem [g] 317<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,1      |
|                   | IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety | Płatki żytnie na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany<br>Tarczyński 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Rumianek 250 g                                                   | Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Jajko w jogurcie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)<br>Papryka 50 g | Zupa kartoflanka ślaska 300 ml (9-SEL)<br>Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB)<br>Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Kasza bulgur 140 g (1-GLU)<br>Jarzynki po grecku 120 g (9-SEL)<br>Surówka z kapusty kiszzonej młodej b/c 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Jabłko 1 szt | Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 15 g (7-MLE)<br>Hummus z pesto rosso 80 g (7-MLE, 8-OWL)<br>Wieprzowina z zapiecka 30 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,7<br>Białko ogółem [g] 93,9<br>Tłuszcz [g] 104,1<br>Węglowodany ogółem [g] 309,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 58,5 |
|                   | IMID Podstawowa Dzieci 1B    | Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany<br>Tarczyński 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Rumianek 250 g | Koktajl sernikowy z malinami 200 g (7-MLE)                                                                                               | Zupa kartoflanka ślaska 300 ml (9-SEL)<br>Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB)<br>Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Kasza bulgur 140 g (1-GLU)<br>Surówka z kapusty kiszzonej młodej 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                   | Jabłko 1 szt | Chleb pytlowy 60 g<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Hummus z pesto rosso 80 g (7-MLE, 8-OWL)<br>Wieprzowina z zapiecka 30 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,6<br>Białko ogółem [g] 88,8<br>Tłuszcz [g] 79<br>Węglowodany ogółem [g] 300,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,2    |
|                   | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A  | Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany<br>Tarczyński 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Rumianek 250 g            | Koktajl sernikowy z malinami 200 g (7-MLE)                                                                                               | Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL)<br>Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB)<br>Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Kasza bulgur 140 g (1-GLU)<br>Jarzynki po grecku 120 g (9-SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                        | Jabłko 1 szt | Chleb pytlowy 60 g<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Hummus z pesto rosso 80 g (7-MLE, 8-OWL)<br>Wieprzowina z zapiecka 30 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,6<br>Białko ogółem [g] 89,6<br>Tłuszcz [g] 68,6<br>Węglowodany ogółem [g] 315<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,6    |

|                   |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                        |
|-------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.31 piątek | IMID Bogatobiałkowa 3.3A | Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany Tarczyński 50 g<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)<br>Pomidor 50 g<br>Rumianek 250 g | Koktajl sernikowy z malinami 200 g (7-MLE)     | Zupa kartoflanka ślaska 300 ml (9-SEL)<br>Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB)<br>Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Kasza bulgur 140 g (1-GLU)<br>Jarzynki po grecku 120 g (9-SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                          | Jabłko 1 szt | Chleb pytlowy 60 g<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Hummus z pesto rosso 80 g (7-MLE, 8-OWL)<br>Wieprzowina z zapiecka 50 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,4<br>Białko ogółem [g] 106,2<br>Tłuszcz [g] 91,1<br>Węglowodany ogółem [g] 305,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,1 |
|                   | IMID Bogatoreszkowa 3.7A | Płatki żytnie na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany Tarczyński 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Rumianek 250 g                                                                        | Koktajl sernikowy z malinami b/c 200 g (7-MLE) | Zupa kartoflanka ślaska 300 ml (9-SEL)<br>Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB)<br>Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Kasza bulgur 140 g (1-GLU)<br>Jarzynki po grecku 120 g (9-SEL)<br>Surówka z kapusty kiszonej młodej b/c 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Jabłko 1 szt | Chleb razowy 80 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Hummus z pesto rosso 80 g (7-MLE, 8-OWL)<br>Wieprzowina z zapiecka 30 g<br>Papryka 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,5<br>Białko ogółem [g] 88<br>Tłuszcz [g] 83,1<br>Węglowodany ogółem [g] 282,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 54,4    |

### **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,