

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-11 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż brązowy na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku diet. 100 g (1-GLU) Kopytka 140 g (1-GLU, 3-JAJ) Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka szwabska diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Szyunkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,2 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 26
2025-08-12 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek miętowy 80 g (7-MLE) Szyunka Natura Lukullus 40 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (9-SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,4 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 253,8 Błonnik pokarmowy [g] 28
2025-08-13 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szyunka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos potrawkowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawna 120 g (1-GLU, 3-JAJ) Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,4 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 256,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
2025-08-14 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami diet. 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki lekki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 140 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szyunka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta z kukinii lekka 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,7 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
2025-08-15 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Szyunka bankietowa 30 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pasta jajeczna z makrelą 80 g (3-JAJ) Poledwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,3 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Błonnik pokarmowy [g] 22

2025-08-16 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od szwagra 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,9 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 263 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
2025-08-17 niedziela	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,4 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 261,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
2025-08-18 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Barszcz ukraiński diet. 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza kuskus 140 g (1-GLU) Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g (13-LUB) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,9 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
2025-08-19 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami i żurawiną 140 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb pyłowy 60 g Masło 15 g (7-MLE) Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,8 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 257,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
2025-08-20 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (9-SEL) Potrawka wieprzowa lekka 150 g (1-GLU, 9-SEL) Ryż brązowy 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,9 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

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,