

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-09-11 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 miętowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ryż 140 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos bazyliowy 60 g (1-GLU)	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna 80 g (3-JAJ) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,4 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
2025-09-12 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) Szynka 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 twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Poledwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
2025-09-13 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) Łopatką z pietruszką 30 g (1-GLU) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Befszyk 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] 2 084,1 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 262,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
2025-09-14 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) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) 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 Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,4 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
2025-09-15 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 50 g (7-MLE) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Barszcz ukraiński diet. 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab pieczony z morelą 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,4 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

2025-09-16 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) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 100 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 pytlowy 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] 1 919,4 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 242,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
2025-09-17 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 140 g Kalań 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) Szynekowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 256,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
2025-09-18 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż brązowy 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) Kaziuk 50 g (1-GLU) Serek homogenizowany natur 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (1-GLU) 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) Połędwica z piersi indyka 50 g (1-GLU) Sałatka z tortellini diet. 120 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 255,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
2025-09-19 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 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) Wieprzowina z zapiecką 40 g (1-GLU) Twarożek z jabłkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Rumianek 250 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab na kartki 40 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 244,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
2025-09-20 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) Pierś z kunej półki 50 g (1-GLU) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU) Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,3 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 259,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,2

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-SO₂ - 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,