

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-09-21 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) Szynka z indyka 50 g (1-GLU) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 130 g Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 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 od szwagra 30 g (1-GLU) Ser mozzarella 30 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,3 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 245,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
2025-09-22 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 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) Ser biały 80 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab po tokańsku diet. 100 g (1-GLU) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Brokuły 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) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 267,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
2025-09-23 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (9-SEL, 13-LUB) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza kuskus 140 g (1-GLU) Sałata z jogurtem greckim 120 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 120 g (9-SEL) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,7 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
2025-09-24 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (1-GLU, 3-JAJ) Sałatka z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostiowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,4 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
2025-09-25 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta z sera wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z cukinii 120 g (7-MLE) 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) Filet z indyka pieczony 30 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 120 g (3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 271,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

2025-09-26 piątek	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) Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (8-OWL, 9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pasta kanapkowa z tuńczyka, seleru i koperku b/ml 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 9-SEL) Wieprzowina z zapiecka 30 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 887,7 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 261,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
2025-09-27 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Bułka wrocławska 30 g (7-MLE) Kaziuk 40 g (1-GLU) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa marchwianka 300 ml (9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	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) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,4 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
2025-09-28 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) Szynka od szwagra 30 g (1-GLU) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z indyka 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 876,1 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 239,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
2025-09-29 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Karkówka faszerowana suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza gryczana biała 140 g 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 na kartki 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,7 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 116,8 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
2025-09-30 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 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) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,9 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7

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,