

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-12-11 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 kg 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa selerowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) 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) Polędwica z piersi indyka 50 g Sałatka z tortellini diet. 120 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 099,8 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 259,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
2025-12-12 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 Twarożek figowy 80 g Pomidor 60 g Rumianek 250 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Ryż 140 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pyłowy 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] 2 313,5 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
2025-12-13 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) Piers z kurnej 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 ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) pierogi z mięsem II diet. 240 g (1-GLU, 3-JAJ) Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 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] 2 381 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
2025-12-14 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) Szynka z indyka 50 g (1-GLU) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (7-MLE, 9-SEL) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos majerankowy 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] 2 100 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 244,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
2025-12-15 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	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Zawijańce z szynką diet. 110 g (1-GLU) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU)	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynekowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) 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] 2 454,7 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9

2025-12-16 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) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Ratatouille lekkostrawne 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Salatka z kurczakiem i ryżem diet. 120 g (9-SEL) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,1 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 258,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
2025-12-17 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Eskałopki z indyka 100 g (1-GLU) Makaron pene 140 g (1-GLU) Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gl 60 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 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 tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,6 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
2025-12-18 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Jarzynka z koperkiem 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Salatka brokułowa z kurczakiem lekka 120 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,8 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 29
2025-12-19 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna 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) Piers z kurnej półki 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Salata 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-jagodowy 60 g (7-MLE) 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) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,2 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
2025-12-20 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Kaziuk 40 g (1-GLU) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,2 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 260,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3

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,