

| | | 1 | 3 | 5 | 7 |
|----------------------|--------------------------------------|--|---|--|--|
| | | niadanie | Obiad | Kolacja | SUMA |
| 2026-01-01 czwartek | EI bieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa | Kakao 250g (7MLE) Chleb pszenno- żytni 60g (1-GLU, 5OZI, 8OMI, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60g (1-GLU) Masło 20g (7MLE) Twarożek miękki 80g (7MLE) Krakowska sucha extra 30g (6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g | Zupa ryżowa z natką pietruszki 400ml (9SEL) Klopsik z indyka z oliwkami 100g (1-GLU, 3JAJ) Sos z pomidorów, pelati i bazylii 60g Ziemniaki 180g Bukiet warzyw 3-ski 80g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekkim 70g Kompot owocowy 250ml Kiwi 1 szt | Chleb pszenno- żytni 60g (1-GLU, 5OZI, 8OMI, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60g (1-GLU) Masło 20g (7MLE) Szyntka z indyka 30g (1-GLU) Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80g Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g | Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2407,7 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 81,8 W gwałowany ogółem [g] 323,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 90 |
| 2026-01-02 piątek | EI bieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa | Jogurt naturalny 1 szt (7MLE) Chleb pszenno- żytni 60g (1-GLU, 5OZI, 8OMI, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60g (1-GLU) Masło 20g (7MLE) Szyntka bankietowa 30g (1-GLU) Serek wiejski z koperkiem 80g (7MLE) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g | Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400ml (9SEL) Pierogi z serem II 240g (1-GLU, 3JAJ, 7MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80g (7MLE) Kompot owocowy 250ml Jabłko 1 szt | Chleb pszenno- żytni 60g (1-GLU, 5OZI, 8OMI, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60g (1-GLU) Masło 20g (7MLE) Polędwica z piersi indyka 30g Salatka nicejska (z tuńczykiem lekkostrawna) 150g (3JAJ, 4RYB, 10GOR) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g | Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2649,8 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 90,2 W gwałowany ogółem [g] 350,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7 suma cukrów prostych [g] 87,4 |
| 2026-01-03 sobota | EI bieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa | Kawa mleczna 250g (1-GLU, 7MLE) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3JAJ, 6SOI) Chleb pszenno- żytni 40g (1-GLU, 5OZI, 8OMI, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40g (1-GLU) Masło 20g (7MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80g (7MLE) Łopata z pietruszką 30g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g | Zupa jarzynowa b/ml 400ml (9SEL) Bitek z kurczaka lekka 100g (1-GLU) Kasza bulgur 180g (1-GLU) Brokuły 150g Kompot owocowy 250ml Pomarańcza 1 szt Sos ziołowy 60g (1-GLU) | Chleb pszenno- żytni 60g (1-GLU, 5OZI, 8OMI, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60g (1-GLU) Masło 20g (7MLE) Ser mozzarella 30g (7MLE) Szyntka od szwagra 30g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g | Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2608,5 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 79 W gwałowany ogółem [g] 314,7 Blonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 78,2 |
| 2026-01-04 niedziela | EI bieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa | Kakao 250g (7MLE) Chleb pszenno- żytni 60g (1-GLU, 5OZI, 8OMI, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60g (1-GLU) Masło 20g (7MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80g (7MLE) Pyszka schabowa 30g Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g | Rosół z makaronem 400ml (1-GLU, 9SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100g Sos pieczeniowy diet 60g (1-GLU) Ziemniaki 180g Buraczki 80g (1-GLU, 9SEL) Salata lodowa z sosem vinegret 70g Kompot owocowy 250ml Jabłko 1 szt | Chleb pszenno- żytni 60g (1-GLU, 5OZI, 8OMI, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60g (1-GLU) Masło 20g (7MLE) Kurczak gotowany z kunej półki 30g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3JAJ, 7MLE) Pomidor 90g Salata lodowa 10g Herbata 1 szt Cukier 10g | Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2531,1 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 91,3 W gwałowany ogółem [g] 332,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 95,4 |

| | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|--|--|--|---|
| 2026-01-05 poniedziałek | EI bieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa | Jogurt naturalny 1 szt (<i>7MLE</i>) Bułka wrodawska 60g (<i>1-GLU</i>) Chleb pszenno- ytni 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Szynka łoskowa z kurcz t 30g (<i>1-GLU</i>) Ser mozzarella kulki mini 50g (<i>7MLE</i>) Pomidor 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g | urek z ziemiakami diet b/ml 400ml (<i>1-GLU, 9SEL</i>) Filet z kurczaka pieczony 100g Ry 180g Cukinia pieczona z oliw z oliwek 150g Kompot owocowy 250ml Mandarynka 2szt | Chleb pszenno- ytni 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 60g (<i>1-GLU</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Pasta z kurczaka w dzonego z serem diet 80g (<i>7MLE</i>) Szynka z zalewy Szuster 30g (<i>1-GLU, 6SOI, 10GOR</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g | Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,6 Bialko ogdem[g] 113,9 Tluszcz [g] 75,7 W glowodany ogdem[g] 339,3 Bionnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem[g] 32,3 suma cukrow prostych [g] 844 |
| 2026-01-06 wtorek | EI bieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa | Kawa mlczna 250g (<i>1-GLU, 7MLE</i>) Chleb pszenno- ytni 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 60g (<i>1-GLU</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Krakowska sucha extra 30g (<i>6SOI, 9SEL, 10GOR</i>) Ser biały 80g (<i>7MLE</i>) Pomidor 70g Salata 30g Rumianek 1 szt Cukier 10g | Zupa brokulowa b/ml 400 ml (<i>9SEL</i>) Schab pieczony w majeranku 100g Sos jarzynowy 60g (<i>1-GLU, 9SEL</i>) Ziemniaki 180g Bukiet warzyw/3-skt. 80g Surówka z salaty lodowej z urawin 70g Kompot owocowy 250ml Melon miodowy 150g | Chleb pszenno- ytni 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 60g (<i>1-GLU</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Szynka na karłki 30g Salatka kalafiorowa z szynk diet 150g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g | Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,2 Bialko ogdem[g] 107,4 Tluszcz [g] 99,6 W glowodany ogdem[g] 338,5 Bionnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem[g] 37,1 suma cukrow prostych [g] 942 |
| 2026-01-07roda | EI bieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa | Jogurt naturalny 1 szt (<i>7MLE</i>) Chleb pszenno- ytni 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 60g (<i>1-GLU</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Szynka naturalna ze straganu 30g Twaro ek z oliwkami 80g (<i>7MLE</i>) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g | Zupa grycikowa z lubczykiem i ziemiakami 400ml (<i>1-GLU, 9SEL</i>) Udziki drobiowe w sosie potrawkowym diet 150g (<i>9SEL</i>) Makaron kokardki 180g (<i>1-GLU</i>) Kalafior 80g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70g (<i>9SEL</i>) Kompot owocowy 250ml Pomara cza 1 szt | Chleb pszenno- ytni 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 60g (<i>1-GLU</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Pasta kanapkowa z tu czyka, selera i koperku 80g (<i>3JAI, 4RYB, 7MLE, 9SEL</i>) Szynkowa extra 30g (<i>1-GLU, 6SOI, 10GOR</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g | Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,5 Bialko ogdem[g] 109,1 Tluszcz [g] 82,4 W glowodany ogdem[g] 338 Bionnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem[g] 32,6 suma cukrow prostych [g] 628 |
| 2026-01-08 czwartek | EI bieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa | Kakao 250g (<i>7MLE</i>) Chleb pszenno- ytni 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 60g (<i>1-GLU</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Serek homogenizowany natur kg 80g (<i>7MLE</i>) Kaziuk 30g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g | Zupa selerowa z lazankami b/ml 400ml (<i>1-GLU, 9SEL</i>) Kotlet z indyka siekany pieczony 100g (<i>1-GLU, 3JAI</i>) Sos paprykowy 60g Ziemniaki 180g Szpinak 150g (<i>1-GLU</i>) Kompot owocowy 250ml Jabłko 1 szt | Chleb pszenno- ytni 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 60g (<i>1-GLU</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Pol dwica z piersi indyka 30g Salatka z tortellini diet 150g (<i>3JAI, 7MLE</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g | Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 466 Bialko ogdem[g] 101 Tluszcz [g] 90 W glowodany ogdem[g] 329,7 Bionnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem[g] 33,5 suma cukrow prostych [g] 88 |
| 2026-01-09 piątek | EI bieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa | Jogurt naturalny 1 szt (<i>7MLE</i>) Chleb pszenno- ytni 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 60g (<i>1-GLU</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Węprzowina z zapiecka 30g Twaro ek z jabłkiem 80g (<i>7MLE</i>) Pomidor 70g Salata 30g Rumianek 1 szt Cukier 10g | Barszcz czerwony z ziemiakami b/ml 400ml (<i>1-GLU, 9SEL</i>) Dorsz pieczony z koperkiem 100g (<i>4RYB</i>) Sos koperkowy 60g (<i>1-GLU</i>) Ry 180g Jarzynki po grecku 150g (<i>9SEL</i>) Kompot owocowy 250ml Banan 1 szt | Chleb pszenno- ytni 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 60g (<i>1-GLU</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (<i>3JAI, 7MLE</i>) Schab na karłki 30g Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g | Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 611,3 Bialko ogdem[g] 95 Tluszcz [g] 80,9 W glowodany ogdem[g] 339,8 Bionnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem[g] 35,6 suma cukrow prostych [g] 121,9 |

| | | | | | |
|-------------------|--------------------------------------|--|---|---|--|
| 2026-01-10 sobota | El bieta Lekkostrawna Bogarobialkowa | Kawa mleczna 250g (<i>1-GLU, 7AME</i>) Chleb pszenno- ytni 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Bulka wroclawska 60g (<i>1-GLU</i>) Maslo 20g (<i>7AME</i>) Pier z kurnej polki 30g (<i>1-GLU</i>) Serek wiejski z koperkiem 80g (<i>7AME</i>) Pomidor 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt Cukier 10g | Zupa pomidorowa z makaronem muszelki b/nr1 400ml (<i>1-GLU, 9SED</i>) Kartacze z mi semdiet 3szt (<i>1-GLU, 3JAJ, 6SO</i>) Marchewka gotowana mini 80g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70g Kompot owocowy 250ml Kiwi 1 szt | Chleb pszenno- ytni 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Bulka wroclawska 60g (<i>1-GLU</i>) Maslo 20g (<i>7AME</i>) Pyszta schabowa 30g Szyunka z piersi kurczaka 30g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g | Warto energetyczna[kcal] [kcal] 24104 Bialko ogolem[g] 844 Tluszcz [g] 956 W glowodany ogolem[g] 351,5 Bionnik pokarmowy [g] 238 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem[g] 42,6 suma cukrow prostych [g] 92,2 |
|-------------------|--------------------------------------|--|---|---|--|

Oznaczenia alergenów

- 1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty 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 laktozami),
- 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-MI - Mięczaki i produkty pochodne,