

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-11 niedziela	Eiżbieta Lekkostrawna Bogatobialkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (7-MLE, 9-SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą b/ml 400 ml (9-SEL, 13-LUB) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 250 ml Mandarynka 2 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka od szwagra 30 g (1-GLU) Ser mozzarella 30 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,6 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 87,2
2026-01-12 poniedziałek	Eiżbieta Lekkostrawna Bogatobialkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa selerowa z łazankami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 110 g Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 68,4
2026-01-13 wtorek	Eiżbieta Lekkostrawna Bogatobialkowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami lekka b/ml 400 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Ratatouille lekkostrawne 80 g (9-SEL) Sałata z jogurtem greckim 70 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml Melon Kantalupe 150 g	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 150 g (9-SEL) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 892,6 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 386,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 92,9
2026-01-14 środa	Eiżbieta Lekkostrawna Bogatobialkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron pene 180 g (1-GLU) Kalań 80 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 70 g Kompot owocowy 250 ml Mandarynka 2 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurczą 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,2 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 85,2

2026-01-15 czwartek	Eiżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 180 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Jarzynka z koperkiem 80 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml Kiwi 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Schab parowany 30 g Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 840,8 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 372,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 95,5
2026-01-16 piątek	Eiżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-jagodowy 80 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,5 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 105,3
2026-01-17 sobota	Eiżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 400 ml (9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 250 ml Mandarynka 2 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 108,9
2026-01-18 niedziela	Eiżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Szynka od szwagra 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udźziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 180 g Kalafor 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 70 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,7 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 70,1
2026-01-19 poniedziałek	Eiżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa cukiniowo pomidorowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza kuskus 180 g (1-GLU) Szpinak 80 g (1-GLU) Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 70 g Kompot owocowy 250 ml Pomarańcza 1 szt Sos bazyliowy 60 g (1-GLU)	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 013,4 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 121,5 Węglowodany ogółem [g] 381,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 76,5

2026-01-20 wtorek	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek figowy 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kluski śląskie 180 g (1-GLU, 3-JAJ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 250 ml Banan 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Łopatką z pietruszką 30 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 708,6 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 401,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 102,9
-------------------	--------------------------------------	---	---	---	---

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,