

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-10-11 niedziela	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Rozszponka 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziec z kurczaka b/k pieczony z jabłkami 150 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,2 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 302,2
2026-10-12 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g Kasza kuskus 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb rodzinny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Melon Kantalupe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,1 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 325,9
2026-10-13 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 30 g Ser biały 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Zupa brokułowa z kaszą bulgur i ziemniakami b/ml 300 ml Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g Ziemniaki 140 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g	Chleb pszenny 50 g Chleb pyłowy 60 g Masło 15 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 271,1
2026-10-14 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g Seler naciowy słupki 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Krem z dyni. 300 ml Pyzy z mięsem diet. 260 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Szynekowa extra 30 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 343,6
2026-10-15 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kaziuk 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku diet. (z pieca) 100 g Makaron kokardki 140 g Ratatouille lekkostrawne 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini diet. 150 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 782 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 367,8
2026-10-16 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecką 40 g Twarożek z jabłkiem prażonym 80 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Rumianek 250 g	Zupa jarzynowa z orzo b/ml 300 ml Dorsz pieczony soute 100 g Sos bazyliowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Schab na kartki 40 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,1 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 281,6

2026-10-17 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Schab pieczony w majeranku 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Schab parowany 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,1 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 319,8
2026-10-18 niedziela	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pasta jajeczna z natką diet. 80 g Szynka z indyka 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 30 g Ser mozzarella 30 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml Melon Kantalupe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,5 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 235,7
2026-10-19 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Ser biały 80 g Kurczak gotowany premium 30 g Pomidor 60 g Roszponka 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml Zawijańce z szynką diet. (z pieca) 100 g Kasza bulgur 140 g Kurkiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 60 g	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynkowa extra 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,2 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 290,9
2026-10-20 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek wiejski 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml Kotlet pożarski drobiowy z pieca 100 g Ziemniaki 140 g Cukinia pieczona z bazylią 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kaziuk 30 g Twarożek 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,1 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 269,3
2026-10-21 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek z ziołami 80 g Łopatka z pietruszką 30 g Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300 ml Kluski leniwe 260 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 295,2