

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-01 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-jagodowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Pasta z tuńczyka 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,6 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Błonnik pokarmowy [g] 19
2025-08-02 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Kaziuk 40 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Kasza orkiszowa 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901,9 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
2025-08-03 niedziela	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 30 g Ser biały 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,5 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 238,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
2025-08-04 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa marchwianka 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ryż 140 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
2025-08-05 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pytlowy 60 g Masło 15 g Łopatką z pietruszką 30 g Sałatka makaronowa z wędliną i warzywami diet. 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,6 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
2025-08-06 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,9 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 25,6

2025-08-07 czwartek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Ser biały 80 g Filet z indyka maślane 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml Miód szt. 1 szt	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,1 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
2025-08-08 piątek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowo-cytrynowy 60 g Makaron orzo 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szyńka z piersi kurczaka 50 g Hummus buraczkowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,5 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
2025-08-09 sobota	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 50 g Ser biały 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Udziec z indyka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza bulgur 140 g Marchewka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kajzerka 1 szt Bułka wrocławska 70 g Masło 15 g Szyńka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,8 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 249,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
2025-08-10 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Połędwica z piersi indyka 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Stek schabowy diet. 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z pomidora b/cebuli 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szyńka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,7 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 236,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,5