

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-10-01 środa	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 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tosiowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,4 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Błonnik pokarmowy [g] 25
2025-10-02 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana 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) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ryżem 300 ml (9-SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) 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) Krakowska sucha extra 50 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,5 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
2025-10-03 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane 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) Kaziuk 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa z cukinii z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Jarzynki po grecku 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (1-GLU) Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,8 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 280,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
2025-10-04 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) Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU) Paszтет produkca własna 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Zupa kalafiorowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza kuskus 140 g (1-GLU) Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Marchewka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Bułka wrocławska 70 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,8 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 265,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
2025-10-05 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) Poledwica z piersi indyka 60 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 140 g Brokuły 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 z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 247,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
2025-10-06 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż brązowy 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) Wieprzowina z zapiecka 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana biała 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka szwabska diet. 120 g (1-GLU, 3-JAJ) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,9 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 252,3 Błonnik pokarmowy [g] 26

2025-10-07 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane 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) Twarożek miętowy 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 40 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Zawijańce z szynką diet. 100 g (1-GLU) Kopytka 140 g (1-GLU, 3-JAJ) Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,4 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
2025-10-08 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana 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) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zupa jarzynowa z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka pieczona w pesto Rosso 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 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) Salatka z kaszy jaglanej z kurczakiem diet. 120 g Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,6 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 252,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
2025-10-09 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 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) Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 300 g (1-GLU, 7-MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekką 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 z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami 80 g (3-JAJ) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,5 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 268,6 Błonnik pokarmowy [g] 27
2025-10-10 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 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) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pierogi z serem II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80 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) Poledwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,7 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1

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,