

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-11-01 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 produkcja 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) Palki 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
2025-11-02 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) Połędwica z piersi indyka 60 g 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] 2 109,2 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 247,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
2025-11-03 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 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
2025-11-04 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 z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 40 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (1-GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kopytka 140 g (1-GLU, 3-JAJ) Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	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] 2 227 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
2025-11-05 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza kukurydziana 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 Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zupa selerowa z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 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) Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem diet. 120 g Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,1 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 258,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
2025-11-06 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jesienna z warzywami, kaszą gryczaną i ziemniakami lekka 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 300 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 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) Paprykarz z pieczonej cukinii 80 g (9-SEL) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,9 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

2025-11-07 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) Sałatka nicejska (z tuńczykiem lekkostrawna) 100 g (3-JAJ, 4-RYB, 10-GOR) Polędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,9 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
2025-11-08 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) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-LUB) Schab z pieczoną dynią 120 g (1-GLU, 9-SEL) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) 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) Szynka od szwagra 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,3 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 275,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
2025-11-09 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) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natką 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) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,6 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 257,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-11-10 poniedziałek	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) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Ser mozarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza kuskus 140 g (1-GLU) Sos dyniowy 60 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 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) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g (13-LUB) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,8 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

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,