

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-11-11 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb pytlowy 60 g Masło 15 g (7-MLE) Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 241,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
2025-11-12 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU) Makaron kokardki 140 g (1-GLU) Kalań 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) Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i koperku 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL) Szynekowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,2 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6
2025-11-13 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż brązowy 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) Kaziuk 50 g (1-GLU) Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (1-GLU) 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) Polędwica z piersi indyka 50 g Sałatka z tortellini diet. 120 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,9 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 252,4 Błonnik pokarmowy [g] 23
2025-11-14 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 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) Wieprzowina z zapiecką 40 g Twarożek figowy 80 g Pomidor 60 g Rumianek 250 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab na kartki 40 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,4 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 247,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
2025-11-15 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) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,9 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

2025-11-16 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) Szynka z indyka 50 g (1-GLU) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (7-MLE, 9-SEL) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 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 od szwagra 30 g (1-GLU) Ser mozzarella 30 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,7 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 250,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
2025-11-17 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 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) Ser biały 80 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Karkówka pieczona 100 g Kasza gryczana biała 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU)	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynekowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,6 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 265,5 Błonnik pokarmowy [g] 24
2025-11-18 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 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) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 120 g (9-SEL) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,2 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 262,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
2025-11-19 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana 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) Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pierogi ruskie diet. II 280 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Ratatouille lekkostrawne 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurczątk 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,6 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
2025-11-20 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta z sera wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Jarzynka z koperkiem 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 120 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,2 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 248,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7

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,