

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-11-21 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml 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 cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 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 Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,8 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 263,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
2025-11-22 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Kaziuk 40 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml Bitka schabowa lekka 100 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g	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] 2 105,1 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 270,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
2025-11-23 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	Rosół z makaronem 300 ml Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 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] 1 911,3 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 236,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
2025-11-24 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 selerowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki lekkiej 110 g Kasza gryczana biała 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 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,4 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 272,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
2025-11-25 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 Łopatka z pietruszką 30 g Sałatka szwajcarska (lekkostrawna) 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,6 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
2025-11-26 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa cukiniowo pomidorowa 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 marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 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] 2 317,5 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6

2025-11-27 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 koperkowa z makaronem orzo 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 Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,3 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 287 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
2025-11-28 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 ziemniaczanka z natką 300 ml Pulpet rybny 120 g Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Hummus dyniowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,6 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
2025-11-29 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 Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński drobiowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 140 g Marchewka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kajzerka 1 szt Bułka wrocławska 70 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 30 g Paszтет produkcja własna 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,7 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 271,5 Błonnik pokarmowy [g] 22
2025-11-30 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	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka 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] 2 213,1 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 241,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,5