

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-12-01 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 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecką 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) Kopytka 140 g (1-GLU, 3-JAJ) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 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] 2 181,7 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
2025-12-02 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) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pyłowy 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] 2 266,1 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
2025-12-03 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 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 marchwi, jabłka i żurawiny z oliwą 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	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] 2 076,4 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 260,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
2025-12-04 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) Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,1 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 353 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
2025-12-05 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 pyłowy 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] 2 373,7 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9

2025-12-06 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-ŁUB) Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) 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 od szwagra 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
2025-12-07 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) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy diet. 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 kunej półki 50 g Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,8 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
2025-12-08 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 mozzarella 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-ŁUB) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 631,9 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
2025-12-09 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 pyłtowy 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] 1 997,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 241,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
2025-12-10 środa	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 Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa grysikowa z łubczykiem i ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Połędwiczka 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] 2 059,3 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 275,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,8

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-SO₂ - 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,