

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA GŁÓWNA**

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2024-10-01	2024-10-02	2024-10-03	2024-10-04	2024-10-05	2024-10-06	2024-10-07
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety
<b>Śniadanie</b>	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g Kaziuk 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Bułka wrocławska 30 g Chleb pszenny 50 g Masło 15 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Schab na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek z ziołami 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Połędwica z piersi indyka 30 g Ser biały 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Schab na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
<b>2. śniadanie</b>							
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Karkówka pieczona 100 g Kluski śląskie 140 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 60 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron kokardki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml
<b>Podwieczorek</b>							

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA GŁÓWNA**

	wtorek	środa	czwartek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2024-10-08	2024-10-09	2024-10-10	2024-10-01	2024-10-02	2024-10-03	2024-10-04
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek z oliwkami 80 g Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Schab na kartki 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie				Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Kaziuk 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 40 g Ogórek 50 g
Obiad	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml Pulpet wieprzowy 100 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml Ryż 140 g Sos z pomidorów pelati 60 g	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy diet. 60 g	Zupa zacierkowa 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza jęczmienna 140 g Brokuły 120 g Surówka czerwony colleslaw b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza pęczak 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z pomidora b/cebuli 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml	Zupa cukiniowa dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Mizeria 120 g Brokuły 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek				Skyr naturalny 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Jabłko 1 szt

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA GŁÓWNA**

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	wtorek
	2024-10-05	2024-10-06	2024-10-07	2024-10-08	2024-10-09	2024-10-10	2024-10-01
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 60 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml Sałata 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Schab na kartki 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Serek homogenizowany z pomidorami 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Ogórek 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek z oliwkami 80 g Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g
2. śniadanie	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser mozzarella 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek wiejski 50 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Hummus 60 g Pomidor 50 g	Mus truskawkowy z jogurtem posypyany płatkami migdałowymi 200 ml
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza gryczana 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g Makaron razowy 140 g Brokuły 120 g Surówka z kalarepy 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Papryka faszerowana mięsem 300 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka z rzepy białej 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos chrzanowy 60 g	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii i jabłka b/c 120 g Brokuły 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Surówka czerwony colleslaw 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Śliwki 130 g	Mus borówkowy z jogurtem b/c 200 ml	Jabłko 1 szt Serek homogenizowany natur kg 150 g	Kiwi 1 szt	Gruszka 1 szt Kefir 1 szt	Kisiel bez cukru 200 ml Mini sucharki pełnoziarniste 20 g	Skyr naturalny 1 szt

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA GŁÓWNA**

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2024-10-02	2024-10-03	2024-10-04	2024-10-05	2024-10-06	2024-10-07	2024-10-08
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g Kaziuk 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidory koktajlowe 50 g Filet z indyka maślany 30 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Schab na kartki 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 60 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Schab na kartki 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek homogenizowany z pomidorami 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	Jogurt z żurawiną, suszonym bananem i orzechami 200 g	Jogurt owocowy 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Jogurt z kawałkami banana i płatkami migdałowymi 150 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Serek homogenizowany szt. 1 szt	Kisiel z wiśniami 200 ml	Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g
Obiad	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g Kluski śląskie 140 g Sos pieczeniowy 60 g Surówka z pomidora b/cebuli 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Kasza gryczana biała 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 60 g	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g Makaron kokardki 140 g Surówka z kalarepy 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Papryka faszerowana mięsem 300 g Surówka z rzepy białej 120 g Kompot owocowy 250 ml Ryż 140 g Sos z pomidorów pelati 60 g
Podwieczorek	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt	Herbatniki 50 g Jabłko 1 szt	Koktajl brzoskwińowo-marchewkowy 200 g	Mus borówkowy z jogurtem 200 ml	Winogrona 100 g Serek homogenizowany szt. 1 szt	Śliwki 130 g

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA GŁÓWNA**

	środa	czwartek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2024-10-09	2024-10-10	2024-10-01	2024-10-02	2024-10-03	2024-10-04	2024-10-05
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 80 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Ser biały 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Schab na kartki 50 g Łopatka z pietruszką 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Szynka bankietowa 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	Skyr naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Mus truskawkowy z jogurtem posypany płatkami migdałowymi 200 ml	Jogurt z żurawiną, suszonym bananem i orzechami 200 g	Jogurt owocowy 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Jogurt z kawałkami banana i płatkami migdałowymi 150 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml Rumsztyk wołowo-wieprzowy z cebulką 80 g Ziemniaki 140 g Buraczki 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos chrzanowy 60 g	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Surówka czerwony collesław 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g Kluski śląskie 140 g Sos pieczeniowy 60 g Surówka z pomidora b/cebuli 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Kasza gryczana biała 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 60 g	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka wielowarzynna 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Gruszka 1 szt	Winogrona 100 g Biszkopty 30 g	Skyr naturalny 1 szt	Winogrona 100 g	Kiwi 1 szt	Herbatniki 50 g Jabłko 1 szt	Koktajl brzoskwiniowo-marchewkowy 200 g

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA GŁÓWNA**

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	wtorek	środa
	2024-10-06	2024-10-07	2024-10-08	2024-10-09	2024-10-10	2024-10-01	2024-10-02
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 50 g Ser biały 80 g Miód szt. 1 szt Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Schab na kartki 50 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Serek homogenizowany z pomidorami 80 g Szynka bankietowa 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Serek wiejski 80 g Pomidor 80 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Schab na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g Kaziuk 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie	Serek homogenizowany szt. 1 szt	Kisiel z wiśniami 200 ml	Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g	Skyr naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Mus truskawkowy z jogurtem posypany płatkami migdałowymi b/c 200 ml	Jogurt z żurawiną, suszonym bananem i orzechami 200 g
Obiad	Rosół z makaronem 300 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g Makaron kokardki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Papryka faszerowana mięsem 300 g Surówka z rzepy białej 120 g Kompot owocowy 250 ml Ryż 140 g Sos z pomidorów pelati 60 g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml Rumszyk wołowo-wieprzowy z cebulką 80 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos chrzanowy 60 g	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Kasza jęczmienna 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Brokuły 120 g Surówka czerwony collesław b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza pęczak 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z pomidora b/cebuli 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Mus borówkowy z jogurtem 200 ml	Winogrona 100 g Serek homogenizowany szt. 1 szt	Śliwki 130 g	Gruszka 1 szt Kefir 1 szt	Winogrona 100 g Biszkopty 30 g	Gruszka 1 szt	Jabłko 1 szt

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA GŁÓWNA**

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2024-10-03	2024-10-04	2024-10-05	2024-10-06	2024-10-07	2024-10-08	2024-10-09
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pyszka schabowa 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Schab na kartki 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 60 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Schab na kartki 50 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek homogenizowany z pomidorami 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
<b>2. śniadanie</b>	Jogurt naturalny 1 szt Mini sucharki pełnoziarniste 15 g	Jogurt z kawałkami banana i płatkami migdałowymi 150 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Serek homogenizowany szt. 1 szt	Kisiel z wiśniami b/cukru 200 ml	Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g	Śliwki 130 g Skyr naturalny 1 szt
<b>Obiad</b>	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Brokuły 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos jarzynowy 60 g	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszony b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Schab pieczony w pesto bazylowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g Bukiet warzyw 3-ski. 120 g Kasza gryczana 140 g Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g Makaron razowy 140 g Brokuły 120 g Surówka z kalarepy 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml Papryka faszerowana mięsem 300 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka z rzepy białej 120 g Surówka z rzepy białej 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml Rumsztyk wołowo-wieprzowy z cebulką 80 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos chrzanowy 60 g
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Koktajl brzoskwiowo-marchewkowy 200 g	Mus borówkowy z jogurtem b/c 200 ml	Jabłko 1 szt Serek homogenizowany natur kg 120 g	Śliwki 130 g	Gruszka 1 szt

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA GŁÓWNA**

czwartek	
2024-10-10	
IMID Bogatoresztkowa 3.7A	
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Schab na kartki 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie	Jogurt naturalny 1 szt
Obiad	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 80 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g Brokuły 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Winogrona 100 g Mini sucharki pełnoziarniste 20 g



**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA GŁÓWNA**

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2024-10-01	2024-10-02	2024-10-03	2024-10-04	2024-10-05	2024-10-06	2024-10-07
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety
Kolacja	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Ser mozzarella kulki mini 40 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 30 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Sałatka z tuńczyka z jajkiem diet. 100 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA GŁÓWNA**

	wtorek	środa	czwartek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2024-10-08	2024-10-09	2024-10-10	2024-10-01	2024-10-02	2024-10-03	2024-10-04
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g Pyzdra szynkowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser mozzarella kulki mini 40 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA GŁÓWNA**

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	wtorek
	2024-10-05	2024-10-06	2024-10-07	2024-10-08	2024-10-09	2024-10-10	2024-10-01
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pyszka schabowa 50 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml Sałata 10 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Sałatka z tuńczyka z jajkiem i fasolą czerwoną 100 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Sałatka jarzynowa 80 g Pyszka szynkowa 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pyszka schabowa 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser mozzarella kulki mini 40 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA GŁÓWNA**

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2024-10-02	2024-10-03	2024-10-04	2024-10-05	2024-10-06	2024-10-07	2024-10-08
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Poledwica z piersi indyka 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Sałatka z tuńczyka z jajkiem i fasolą czerwoną 100 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA GŁÓWNA**

	środa	czwartek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2024-10-09	2024-10-10	2024-10-01	2024-10-02	2024-10-03	2024-10-04	2024-10-05
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser mozzarella kulki mini 40 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Schab na kartki 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Szynka bankietowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 50 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA GŁÓWNA**

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	wtorek	środa
	2024-10-06	2024-10-07	2024-10-08	2024-10-09	2024-10-10	2024-10-01	2024-10-02
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyszka schabowa 50 g Ser żółty 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Sałatka z tuńczyka z jajkiem i fasolą czerwoną 100 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Ser mozzarella 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g Pyszka szynkowa 50 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyszka schabowa 50 g Ser żółty 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser mozzarella kulki mini 40 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA GŁÓWNA**

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2024-10-03	2024-10-04	2024-10-05	2024-10-06	2024-10-07	2024-10-08	2024-10-09
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Sałatka z tuńczyka z jajkiem i fasolą czerwoną 100 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru 250 ml

*Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA GŁÓWNA*

	czwartek
	2024-10-10
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pyszka schabowa 50 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml