

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-01-01	2026-01-02	2026-01-03	2026-01-04	2026-01-05	2026-01-06	2026-01-07
	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
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek miętowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 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 Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 30 g Ser biały 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś							
Obiad	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml Pierogi z serem II 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml Bitka z kurczaka lekka 100 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g	Rosół z makaronem 300 ml Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Ryż 140 g Sos dyniowy 60 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml Schab pieczony w majeranku 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Sos rozmarynowy 60 g Makaron kokardki 140 g Kalań 120 g Kompot owocowy 250 ml
P							
Kolacja	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Sałatka nicejska (z tuńczykiem lekkostrawna) 100 g Polędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Jajko 1 szt Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pytlowy 60 g Masło 15 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i koperku 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	sobota	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026-01-08	2026-01-09	2026-01-10	2026-01-01	2026-01-02	2026-01-03	2026-01-04
	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	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kaziuk 50 g Serek homogenizowany natur kg 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecką 40 g Twarożek z jabłkiem 80 g Pomidor 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek miętowy 100 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 60 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś				Chleb razowy 50 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Ogórek 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 40 g Pomidor 50 g
Obiad	Zupa selerowa z łazankami 300 ml Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ryż 140 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 300 ml Kartacze z mięsem diet. 3 szt Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami i fetą 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Makaron razowy 140 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Kasza jaglana 140 g Sos koperkowy 60 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 120 g Jarzynka z koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml Bitka z kurczaka lekka 100 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos ziołowy 60 g	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza orkiszowa 140 g Fasolka gotowana 120 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P				Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 50 g Sałatka z tortellini diet. 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Schab na kartki 40 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 50 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 Szynka z indyka 30 g Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 100 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	czwartek
	2026-01-05	2026-01-06	2026-01-07	2026-01-08	2026-01-09	2026-01-10	2026-01-01
	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	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek z oliwkami 80 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek z jabłkiem i orzechami b/c 80 g Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Piersz z kurnej półki 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek miętowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser mozarella 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany natur kg 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Schab na kartki 40 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 40 g Pomidor 50 g	Szarlotka mascarpone 125 g
Obiad	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Ryż brązowy 140 g Sos dyniowy 60 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g Kasza jęczmienna 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z ogórka kiszonego b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Sos rozmarynowy 60 g Makaron razowy 140 g Kalafior 120 g Surówka kopenhaska 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem brązowym 300 ml Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g Sos paprykowy b/c 60 g Kasza gryczana 140 g Szpinak 120 g Surówka collesław b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ryż brązowy 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszonej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza bulgur 140 g Brukselka 120 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami i fetą 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt Skyr naturalny 1 szt	Kiwi 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 30 g Pasta drobiowo warzywna 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 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	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-01-02	2026-01-03	2026-01-04	2026-01-05	2026-01-06	2026-01-07	2026-01-08
	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	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Masło 10 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g
II Ś	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 150 g	Koktajl snickers 200 g	Bułka zalepioszka 1 szt Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt Beza waniliowa mini 2 szt	Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 150 ml	Jogurt z musli i konfiturą z żurawiny 150 g	Jogurt owocowy z borówką i brzoskwinia 200 g
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Pierogi z serem II 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml Bitka z kurczaka lekka 100 g Kasza bulgur 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g	Rosół z makaronem 300 ml Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 100 g Ryż 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g Ziemniaki 140 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Sos rozmarynowy 60 g Makaron kokardki 140 g Surówka kopenhaska 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml Kotlet z indyka siekany smażony 100 g Sos paprykowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka collesław 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Jabłko 1 szt	Rogalik maślany 1 szt	Winogrona 100 g	Mandarynka 2 szt	Melon miodowy 150 g	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 100 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g Szynekowa extra 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini 100 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-01-09	2026-01-10	2026-01-01	2026-01-02	2026-01-03	2026-01-04	2026-01-05
	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	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 50 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 50 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g
II Ś	Kisiel z morelą 200 ml	Jogurt owocowy 1 szt	Szarlotka mascarpone 125 g	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 200 g	Koktajl snickers 200 g	Bułka zalepioszka 1 szt Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt Beza waniliowa mini 2 szt
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Dorsz w cieście bazyliowym 100 g Ryż 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami i fetą 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Pierogi z serem II 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml Bitka z kurczaka lekka 100 g Kasza bulgur 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g	Rosół z makaronem 300 ml Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 100 g Ryż 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Banan 1 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Rogalik maślany 1 szt	Winogrona 100 g	Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb pyłtowy 60 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	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 100 g Polędwica z piersi indyka 50 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 50 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	czwartek	piątek
	2026-01-06	2026-01-07	2026-01-08	2026-01-09	2026-01-10	2026-01-01	2026-01-02
	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	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 50 g Ser biały 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Serek homogenizowany natur 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecką 50 g Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek miętowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś	Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 150 ml	Jogurt z musli i konfiturą z żurawiny 150 g	Jogurt owocowy z borówką i brzoskwinia 200 g	Kisiel z morelą 200 ml	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 150 g
Obiad	Zupa brokułowa 300 ml Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g Ziemniaki 140 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Sos rozmarynowy 60 g Makaron kokardki 140 g Surówka kopenhaska 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml Kotlet z indyka siekany smażony 100 g Ziemniaki 140 g Sos paprykowy 60 g Surówka collesław 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Dorsz w cieście bazyliowym 100 g Ryż 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami i fetą 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Makaron razowy 140 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 120 g Jarzynka z koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Melon miodowy 150 g	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb pytlowy 60 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Sałatka grecka z fetą 150 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g Szynkowa extra 50 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Sałatka z tortellini 120 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 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	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 100 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026-01-03	2026-01-04	2026-01-05	2026-01-06	2026-01-07	2026-01-08	2026-01-09
	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
Śniadanie	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Pyzdra schabowa 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 tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecką 30 g Twarożek z jabłkiem i orzechami b/c 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g
II Ś	Koktajl snickers 200 g	Jogurt naturalny 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt	Maślanka 1 szt	Koktajl jogurtowo malinowy 200 g	Jogurt z musli i konfiturą z żurawiny 150 g	Jogurt owocowy z borówką i brzoskwinia 200 g	Kisiel z morelą 200 ml
Obiad	Zupa jarzynowa 300 ml Bitka z kurczaka lekka 100 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos ziołowy 60 g	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza orkiszowa 140 g Szpinak 120 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Ryż brązowy 140 g Sos dyniowy 60 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g Kasza jęczmienna 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Sos rozmarynowy 60 g Makaron razowy 140 g Kalafor 120 g Surówka kopenhaska 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem brązowym 300 ml Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g Sos paprykowy b/c 60 g Kasza gryczana 140 g Szpinak 120 g Surówka colleslaw b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ryż brązowy 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g Szynkowa extra 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g Pasta drobiowo warzywna 80 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml

	sobota
	2026-01-10
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś	Jogurt owocowy 1 szt
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza bulgur 140 g Brukselka 120 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Kiwi 1 szt
Kolacja	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 50 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml