

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2025-04-11	2025-04-12	2025-04-13	2025-04-14	2025-04-15	2025-04-16	2025-04-17
	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	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka bankietowa 40 g Hummus dyniowy 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 Schab na kartki 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 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pyzdra szynkowa 30 g Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Kurczak gotowany 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 z ciecierzycy a la bruschetta 80 g Kaziuk 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 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
2. śniadanie							
Obiad	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z cukini 300 ml pierogi z mięsem II diet. 230 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek							
Kolacja	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Pasta z makreli 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Ser mozzarella kulki mini 40 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 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	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka na kartki 30 g Sałatka szwabska diet. 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pytlowy 60 g Masło 15 g Ser mozzarella 40 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Połędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	piątek	sobota	niedziela
	2025-04-18	2025-04-19	2025-04-20	2025-04-21	2025-04-11	2025-04-12	2025-04-13
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	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
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek z grillowanym bakiżanem 60 g Pasta jajeczna z łososiem 60 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 Krakowska sucha extra 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Paszтет z blachy 40 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka bankietowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Schab na kartki 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie					Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 40 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Hummus dyniowy 60 g Ogórek 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 80 g Pomidor 50 g
Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron orzo 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml Połędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Kluski śląskie 140 g Sos rozmarynowy 60 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto lzaura 80 g	Rosół z makaronem 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza pęczak 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka collesław b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pieczeniowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Szpinak 120 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek					Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt
Kolacja	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pasta warzywna 60 g Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kajzerka 1 szt Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecka 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g Pomidor 60 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 naturalna ze straganu 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z makreli 80 g Ser żółty 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g Grahamka mini 1 szt Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Ser mozzarella kulki mini 40 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2025-04-14	2025-04-15	2025-04-16	2025-04-17	2025-04-18	2025-04-19	2025-04-20
	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 Cukrzycowa 3.6A Kobiety
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pyzdra szynkowa 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Ogórek 60 g Salata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g Papryka 60 g Salata 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 Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Pasta jajeczna z lososiem 80 g Papryka 60 g Salata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 60 g Rzodkiewka 60 g Salata 10 g Rumianek 250 g	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka bankietowa 30 g Pasztet z blachy 40 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 60 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 Kaziuk 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g Ogórek 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 50 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Papryka 50 g
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Medalion drobiowy 100 g Ryż brązowy 140 g Surówka z kapusty z ogórkiem b/c 120 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos potrawkowy 60 g	Zupa pieczarkowa z kaszą bulgur 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza gryczana 140 g Brokuły 120 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 140 g Sos potrawkowy 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka colleslaw b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza pęczak 140 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/ cukru 120 g Brokuły 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron razowy 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z rzepy białej 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Żurek chrzanowy z kielbasą i ziemniakami 300 ml Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Kasza pęczak 140 g Sos rozmarynowy 60 g Fasolka gotowana 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Kiwi 1 szt Jogurt naturalny 1 szt	Skyr naturalny 1 szt	Kiwi 1 szt	Mandarynka 2 szt	Jogurt naturalny 1 szt Kiwi 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Drożdżówka b/cukru 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka na kartki 30 g Salatka szwabska 120 g Ogórek kiszony 60 g Salata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser mozzarella 40 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 50 g Rzodkiewka 60 g Salata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 30 g Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Ogórek kiszony 60 g Salata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g Grahamka mini 1 szt Masło 15 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Papryka 60 g Salata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecka 40 g Salatka jarzynowa 100 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2025-04-21	2025-04-11	2025-04-12	2025-04-13	2025-04-14	2025-04-15	2025-04-16
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	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 razowy 80 g Masło 15 g Szynka z indyka 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 40 g Hummus dyniowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Schab na kartki 50 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 Pyzdra szynkowa 30 g Pasta z sera wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g Kaziuk 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pasta jajeczna z awokado 60 g Ogórek 50 g	Jogurt owocowy z jagodą 200 g Mini sucharki pełnoziarniste 20 g	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 150 g	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Koktajl sernikowy z malinami 200 g	Mus truskawkowy z jogurtem posypany płatkami migdałowymi 200 ml	Kisiel z malinami 200 ml
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziec z indyka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza gryczana biała 140 g Szpinak 120 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pieczeniowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 140 g Fasolka gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 300 ml Pierogi z mięsem II z okrasą 230 g Surówka collesław 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Mandarynka 2 szt	Banan 1 szt	Szarlotka mascarpone 125 g Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Banan 1 szt	Skyr naturalny 1 szt	Melon Kantalupe 150 g
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Salatka śledziowa z ziemniakami, jajkiem i ogórkiem kiszonym 100 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml Sałata 10 g	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z makreli 80 g Ser żółty 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Ser mozzarella kulki mini 40 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Salatka szwabska 100 g Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłtowy 60 g Chleb razowy 40 g Masło 10 g Ser mozzarella 40 g Szynekowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml Szpinak baby 10 g	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	piątek	sobota
	2025-04-17	2025-04-18	2025-04-19	2025-04-20	2025-04-21	2025-04-11	2025-04-12
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g Pasta jajeczna z lososiem 60 g Papryka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 60 g Rzodkiewka 60 g Salata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Paszтет z blachy 40 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 60 g Ogórek 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Ser żółty 50 g Pomidor 50 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 50 g Hummus dyniowy 80 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	Jogurt owocowy 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Jogurt z malinami, suszonym bananem i płatkami migdałowymi 150 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy z jagodą 200 g Mini sucharki pełnoziarniste 20 g	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 150 g
Obiad	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml Kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron orzo 140 g Surówka z rzepy białej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek chrzanowy z kielbasą i ziemniakami 300 ml Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Kluski śląskie 140 g Sos rozmarynowy 60 g Carpaccio z buraczków 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g Ziemniaki 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pieczeniowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Mandarynka 2 szt	Herbatniki 50 g Kiwi 1 szt	Koktajl brzoskwiniowo-marchewkowy 200 g	Ciasto lzaura 80 g	Sernik z brzoskwinia 80 g	Banan 1 szt	Szarlotka mascarpone 125 g Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynekowa extra 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłtowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Ogórek kiszony 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Buleczka alpejska mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Papryka 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecka 40 g Salatka jarzynowa 100 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Salatka z tuńczyka z jajkiem diet. 100 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml Salata 10 g	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z makreli 80 g Pyzdra schabowa 50 g Ogórek kiszony 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 40 g Masło 10 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Papryka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2025-04-13	2025-04-14	2025-04-15	2025-04-16	2025-04-17	2025-04-18	2025-04-19
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A
Śniadanie	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Ser biały 80 g Schab na kartki 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 Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z sera wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany 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 z ciecierzycy a la bruschetta 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 Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g Pasta jajeczna z lososiem 80 g Papryka 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 Ser biały 80 g Krakowska sucha extra 60 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g
2. śniadanie	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Koktajl sernikowy z malinami 200 g	Mus truskawkowy z jogurtem posypyany płatkami migdałowymi 200 ml	Kisiel z malinami 200 ml	Jogurt owocowy 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Jogurt z malinami, suszonym bananem i płatkami migdałowymi 150 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt Kefir 1 szt
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 140 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pieczarkowa z kaszą bulgur 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 300 ml Pierogi z mięsem II z okrasą 230 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml Kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g Makaron orzo 140 g Sos z pomidorów pelati 60 g Surówka z rzepy białej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos zielony 60 g Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzynna 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Pomarańcza 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 1 szt	Skyr naturalny 1 szt	Melon Kantalupe 150 g	Mandarynka 2 szt	Herbatniki 50 g Kiwi 1 szt	Koktajl brzoskwiowo-marchewkowy 200 g
Kolacja	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Jajko 1 szt Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Sałatka szwabska 120 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pyłowy 60 g Masło 10 g Ser mozzarella 40 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 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 Ser biały 80 g Dżem szt 1 szt Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Buleczka alpejska mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 50 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2025-04-20	2025-04-21	2025-04-11	2025-04-12	2025-04-13	2025-04-14	2025-04-15
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Paszтет z blachy 40 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 60 g Pasta jajeczna z awokado 80 g Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml Salata 10 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka bankietowa 40 g Hummus dyniowy 80 g Pomidor 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Schab na kartki 50 g Papryka 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 30 g Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Ogórek 80 g Salata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g
2. śniadanie	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy z jagodą 200 g Mini sucharki pełnoziarniste 20 g	Kiwi 1 szt	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Koktajl sernikowy z malinami b/c 200 g	Mus truskawkowy z jogurtem posypany płatkami migdałowymi b/c 200 ml
Obiad	Żurek chrzanowy z kielbasą i ziemniakami 300 ml Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Kluski śląskie 140 g Sos rozmarynowy 60 g Carpaccio z buraczków 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g Ziemniaki 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza pęczak 140 g Surówka collesław b/c 120 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pieczeniowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Ogórek kiszony 120 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g Szpinak 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 140 g Surówka z kapusty z ogórkiem b/c 120 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z kaszą bulgur 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Kasza gryczana 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Brokuły 120 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Ciasto Izaura 80 g	Sernik z brzoskwinia 80 g	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt Jogurt naturalny 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Kiwi 1 szt Jogurt naturalny 1 szt	Kiwi 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Salatka jarzynowa 100 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Salatka z tuńczyka z jajkiem diet. 100 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml Salata 10 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta z makreli 80 g Ser żółty 30 g Ogórek kiszony 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurczą 30 g Ser mozzarella kulki mini 40 g Papryka 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 80 g Salata 20 g Rumianek 250 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka na kartki 30 g Salatka szwabska 100 g Ogórek kiszony 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser mozzarella 40 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2025-04-16	2025-04-17	2025-04-18	2025-04-19	2025-04-20	2025-04-21
	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	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g Kaziuk 30 g Papryka 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g Pasta jajeczna z lososiem 60 g Papryka 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 60 g Rzodkiewka 80 g Salata 20 g Rumianek 250 g	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasztet z blachy 40 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka z indyka 60 g Ogórek 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie	Kisiel z malinami 200 ml	Jogurt naturalny 1 szt Mini sucharki pełnoziarniste 15 g	Jogurt z malinami, suszonym bananem i płatkami migdałowymi 150 g	Kefir 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt
Obiad	Zupa ogórkowa 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 140 g Sos potrawkowy 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka colleslaw b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza pęczak 140 g Brokuły 120 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/ cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron razowy 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z rzepy białej 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kalaflor 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Żurek chrzanowy z kielbasą i ziemniakami 300 ml Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Kasza pęczak 140 g Sos rozmarynowy 60 g Carpaccio z buraczków 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza gryczana biała 140 g Szpinak 120 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Kiwi 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy b/c 200 g	Drożdżówka b/cukru 1 szt	Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Rzodkiewka 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g Buleczka alpejska mini 1 szt Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Papryka 80 g Salata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecka 40 g Salatka jarzynowa 100 g Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 15 g Salatka z tuńczyka z jajkiem diet. 100 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml