

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026-01-11	2026-01-12	2026-01-13	2026-01-14	2026-01-15	2026-01-16	2026-01-17
	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	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 50 g Pasta twarogowa z warzywami 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Ser biały 80 g Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek z grillowanym bakłazanem 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek z ziołami 80 g Łopatka z pietruszką 30 g Pomidor 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 15 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Kaziuk 40 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś							
Obiad	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z łazankami 300 ml Schab pieczony w majeranku 110 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos rozmarynowy 60 g	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami 300 ml Kotlet pożarski z pieca 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza bulgur 140 g Ratatouille lekkostrawne 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Makaron pene 140 g Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gl 60 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Jarzynka z koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-jagodowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml Bitka schabowa lekka 100 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g
P							
Kolacja	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 30 g Ser mozzarella 30 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynekowa extra 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kaziuk 30 g Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 120 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Schab parowany 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-01-18	2026-01-19	2026-01-20	2026-01-11	2026-01-12	2026-01-13	2026-01-14
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 30 g Ser biały 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 60 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Rzodkiewka 60 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 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 80 g Łopatka z pietruszką 30 g Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś				Jogurt pitny mango-banan 1 szt	Skyr naturalny 1 szt	Pancakes 2 szt Mus truskawkowy 100 g	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g
Obiad	Rosół z makaronem 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Kalaflor 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cukiniowo pomidorowa z ziemniakami 300 ml Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g Kasza kuskus 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos bazyliowy 60 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kluski śląskie 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Karkówka pieczona 110 g Ziemniaki 140 g Sos musztardowy 60 g Surówka ze szpinaku, suszonych pomidorów i słonecznika 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami 300 ml Kotlet pożarski z pieca 100 g Kasza bulgur 140 g Ratatouille 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 60 g	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Makaron pene 140 g Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g Kompot owocowy 250 ml
P				Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Melon Kantalupe 150 g	Mandarynka 2 szt
Kolacja	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 Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pytlowy 60 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 30 g Pasta drobiowo warzywna 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 30 g Ser mozzarella 30 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 30 g Chleb pszenny 50 g Masło 10 g Szynkowa extra 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kaziuk 30 g Sałatka hawajska 100 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	niedziela
	2026-01-15	2026-01-16	2026-01-17	2026-01-18	2026-01-19	2026-01-20	2026-01-11
	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 Lekkostrawna Dzieci 2A
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml 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 Kaziuk 40 g Serek homogenizowany waniliowy 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 Szynka od szwagra 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 Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g
II Ś	Jogurt z musem wiśniowym i czekoladą 200 g	Koktajl szarlotka 200 g	Sałatka owocowa 200 g	Jogurt owocowy 1 szt	Wafle ryżowe 2 szt Jogurt naturalny 1 szt	Deser z galaretki i sera homogenizowanego z borówkami 200 ml	Jogurt pitny mango-banan 1 szt
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Gołąbek po hiszpańsku 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z pora (z majonezem) 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-jagodowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g	Rosół z makaronem 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos chrzanowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cygańska 300 g Klopsik wieprzowy po marokańsku 80 g Kasza kuskus 140 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos paprykowy 60 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kluski śląskie 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt	Drożdżówka z budyniem 1 szt	Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Banan 1 szt	Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Schab parowany 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Rzodkiewka 80 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 Szynka na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 40 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Pasta drobiowo warzywna 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Ser mozzarella 30 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026-01-12	2026-01-13	2026-01-14	2026-01-15	2026-01-16	2026-01-17	2026-01-18
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Pomidor 60 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 bakłazanem 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 80 g Łopatka z pietruszką 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 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 Pierś z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 40 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Skyr naturalny 1 szt	Pancakes 2 szt Mus truskawkowy 100 g	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g	Jogurt z musem wiśniowym i czekoladą 200 g	Koktajl szarlotka 200 g	Salatka owocowa diet. 200 g	Jogurt owocowy 1 szt
Obiad	Zupa selerowa z łazankami 300 ml Schab pieczony w majeranku 110 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos rozmarynowy 60 g	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami 300 ml Kotlet pożarski z pieca 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza bulgur 140 g Ratatouille lekkostrawne 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Makaron pene 140 g Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/g 60 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Jarzynka z koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-jagodowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml Bitka schabowa lekka 100 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g	Rosół z makaronem 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Kalaflor 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Pomarańcza 1 szt	Melon Kantalupe 150 g	Mandarynka 2 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Drożdżówka z budyniem 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 30 g Salatka z kurczakiem i ryżem diet. 100 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Schab parowany 30 g Salatka brokułowa z kurczakiem lekka 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 40 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-01-19	2026-01-20	2026-01-11	2026-01-12	2026-01-13	2026-01-14	2026-01-15
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	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 Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyunka z indyka 50 g Pasta twarogowa z warzywami 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Ser żółty 50 g Rzodkiewka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyunka bankietowa 50 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 80 g Łopatka z pietruszką 50 g Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g Szyunka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Wafle ryżowe 2 szt Jogurt naturalny 1 szt	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 200 ml	Jogurt pitny mango-banan 1 szt	Skyr naturalny 1 szt	Pancakes 2 szt Mus truskawkowy 100 g	Koktajl jogurtowo brzoskwinowy 200 g	Jogurt z musem wiśniowym i czekoladą 200 g
Obiad	Zupa cukiniowa pomidorowa z ziemniakami 300 ml Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g Kasza kuskus 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos bazyliowy 60 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kluski śląskie 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Karkówka pieczona 110 g Ziemniaki 140 g Sos musztardowy 60 g Surówka ze szpinaku, suszonych pomidorów i słonecznika 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami 300 ml Kotlet pożarski z pieca 100 g Kasza bulgur 140 g Ratatouille 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 60 g	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Makaron pene 140 g Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Gołąbek po hiszpańsku 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z pora (z majonezem) 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Pomarańcza 1 szt	Banan 1 szt	Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Melon Kantalupe 150 g	Mandarynka 2 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyunka na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g	Chleb pszenny 50 g Chleb pytlowy 60 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Pasta drobiowo warzywna 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyunka od szwagra 50 g Ser mozzarella 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 Szyunka extra 50 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Sałatka hawajska 150 g Kaziuk 50 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyunka tostowa z kurcząt 50 g Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Schab parowany 50 g Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	niedziela	
	2026-01-16	2026-01-17	2026-01-18	2026-01-19	2026-01-20	2026-01-11	
	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 Cukrzycowa Dzieci 3.6A
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 50 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Szynka od szwagra 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 Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 60 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 60 g Papryka 80 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 60 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g
II Ś	Koktajl szarlotka 200 g	Salatka owocowa 200 g	Jogurt owocowy 1 szt	Wafle ryżowe 2 szt Jogurt naturalny 1 szt	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 200 ml	Kefir 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pasta twarogowa z warzywami 60 g Pomidor 50 g
Obiad	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-jagodowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g	Rosół z makaronem 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos chrzanowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cygańska 300 g Klopsik wieprzowy po marokańsku 80 g Kasza kuskus 140 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos paprykowy 60 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kluski śląskie 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z rzepy białej b/c 120 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z rzepy białej b/c 120 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Kiwi 1 szt	Drożdżówka z budyniem 1 szt	Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Banan 1 szt	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Papryka 60 g Sałata 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 z piersi kurczaka 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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 Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g	Chleb pszenny 50 g Chleb pytlowy 60 g Masło 10 g Łopatką z pietruszką 50 g Pasta drobiowo warzywna 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka od szwagra 30 g Ser mozzarella 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka od szwagra 30 g Ser mozzarella 30 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml

poniedziałek		wtorek		środa		czwartek	
2026-01-12		2026-01-13		2026-01-14		2026-01-15	
IMID Bogatoresztkowa 3.7A		IMID Cukrzycowa Dzieci 3.6A		IMID Bogatoresztkowa 3.7A		IMID Cukrzycowa Dzieci 3.6A	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Rzodkiewka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka bankietowa 30 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g Pomidory koktajlowe 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 100 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 80 g Łopatka z pietruszką 30 g Ogórek 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	
	Skyr naturalny 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 80 g Pomidor 50 g	Mus truskawkowy bez cukru 200 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka bankietowa 40 g Pomidor 50 g	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy b/c 200 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 60 g Pomidor 50 g
	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml Schab pieczony w majeranku 110 g Kasza pęczak 140 g Surówka ze szpinaku, suszonych pomidorów i słonecznika 120 g Buraczki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos rozmarynowy 60 g	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml Schab pieczony w majeranku 110 g Kasza pęczak 140 g Brokuły 120 g Surówka ze szpinaku, suszonych pomidorów i słonecznika 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos rozmarynowy 60 g	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami 300 ml Kotlet pożarski z pieca 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza bulgur 140 g Sałata z jogurtem greckim 120 g Ratatouille 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami 300 ml Kotlet pożarski z pieca 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza bulgur 140 g Sałata z jogurtem greckim 120 g Ratatouille 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g Makaron razowy 140 g Kalafior 120 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g Makaron razowy 140 g Kalafior 120 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Gołąbek po hiszpańsku z ryżem brązowym 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka z pora (z majonezem) b/c 120 g Jarzynka z koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	Pomarańcza 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynkowa extra 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynkowa extra 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Kaziuk 30 g Sałatka hawajska b/c 100 g Papryka 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Kaziuk 30 g Sałatka hawajska b/c 100 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Schab parowany 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

czwartek		piątek		sobota		niedziela	
2026-01-15		2026-01-16		2026-01-17		2026-01-18	
IMID Bogatoresztkowa 3.7A		IMID Cukrzycowa Dzieci 3.6A		IMID Bogatoresztkowa 3.7A		IMID Bogatoresztkowa 3.7A	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Sałata 20 g Pomidory koktajlowe 80 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kaziuk 40 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml
	Jogurt z musem wiśniowym b/c 200 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Jajko w jogurcie ze szczypiorkiem 1 szt Papryka 50 g	Koktajl jogurtowo jabłkowy b/c 200 g	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany natur kg 60 g Ogórek 50 g	Jogurt owocowy 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Gołąbek po hiszpańsku z ryżem brązowym 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka z pora (z majonezem) b/c 120 g Jarzynka z koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Kasza bulgur 140 g Sos koperkowy 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka wielowarzywna b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Kasza bulgur 140 g Sos koperkowy 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka wielowarzywna b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 300 ml Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g Kasza pęczak owsiany 140 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem b/c 120 g Brokuły 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 300 ml Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g Kasza pęczak owsiany 140 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem b/c 120 g Brokuły 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza orkiszowa 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 120 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza orkiszowa 140 g Kalafior 120 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Mini sucharki pełnoziarniste 20 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Kiwi 1 szt	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Schab parowany 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 120 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 60 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g

	poniedziałek		wtorek	
	2026-01-19		2026-01-20	
	IMID Cukrzycowa Dzieci 3.6A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Cukrzycowa Dzieci 3.6A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Ogórek 80 g Szpinak baby 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g
II Ś	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g Ogórek 50 g	Mini sucharki pełnoziarniste 20 g Jogurt naturalny 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 60 g Pomidor 50 g	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 200 ml
Obiad	Zupa cygańska 300 g Klopsik wieprzowy po marokańsku 80 g Kasza gryczana biała 140 g Szpinak 120 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos paprykowy b/c 60 g	Zupa cygańska 300 g Klopsik wieprzowy po marokańsku 80 g Kasza gryczana biała 140 g Szpinak 120 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos paprykowy b/c 60 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 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	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Kasza bulgur 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Brokuły 120 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Pomarańcza 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt Skyr naturalny 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Pasta drobiowo warzywna 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Pasta drobiowo warzywna 80 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml