

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-01-21	2026-01-22	2026-01-23	2026-01-24	2026-01-25	2026-01-26	2026-01-27
	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 manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g Szynkowa extra 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 Ser biały 80 g Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml Miód szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecką 50 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 Twarożek z awokado i pietruszką 80 g Pyzdra szynkowa 40 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś							
Obiad	Zupa jarzynowa 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Pulpet rybny 120 g Sos koperkowy 60 g Kasza bulgur 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g Makaron spaghetti 140 g Marchewka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Udziec z kurczaka w sosie pomarańczowym z mandarynkami 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami b/ml 300 ml Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza gryczana biała 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Zraz schabowy z szynką diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kopytka 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml
P							
Kolacja	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Hummus dyniowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kajzerka 1 szt Bułka wrocławska 70 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 30 g Pasta warzywna 80 g 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 Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 120 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	sobota	środa	czwartek	piątek
	2026-01-28	2026-01-29	2026-01-30	2026-01-31	2026-01-21	2026-01-22	2026-01-23
	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	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 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	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kaziuk 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś					Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynekowa extra 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Ogórek 50 g
Obiad	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa koperkowa z ryżem 300 ml Klopsiki z indyka 100 g Ziemniaki 170 g Sos jarzynowy 60 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 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 z cukinią i soczewicą 300 ml Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Kalafior 120 g Surówka z marchwii z chrzanem b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza gryczana 140 g Sałata ze śmietaną 120 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Pulpet rybny 120 g Kasza bulgur 140 g Sos paprykowy 60 g Szpinak 120 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P					Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem diet. 120 g Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Sałatka nicejska (z tuńczykiem lekkostrawna) 100 g Połędwica 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 razowy 100 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Hummus dyniowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

sobota		niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
2026-01-24		2026-01-25	2026-01-26	2026-01-27	2026-01-28	2026-01-29	2026-01-30
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	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 60 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 60 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecką 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ogórek 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 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
	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser mozzarella 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany z papryką 60 g Pomidor 50 g	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
	Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy 110 g Makaron razowy 140 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 120 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Udziec kurczaka pieczony b/k 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza pęczak 140 g Brokuły 120 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami 300 ml Medalion drobiowy 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza gryczana biała 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Zraz po staropolsku 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza bulgur 140 g Brukselka 120 g Surówka colleslaw b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Kasza orkiszowa 140 g Kalafior 120 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300 ml Klopsiki z indyka z pieczarkami 100 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kasza pęczak 170 g Sos jarzynowy 60 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Kasza jęczmienna 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
	Pomarańcza 1 szt	Kiwi 1 szt	Pomarańcza 1 szt Skyr naturalny 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt
	Chleb razowy 50 g Grahamka mini 1 szt Masło 15 g Ser żółty 30 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 120 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Sałatka z kaszy gryczanej z kurczakiem 100 g Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Hummus z pesto rosso 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 Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

	sobota	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-01-31	2026-01-21	2026-01-22	2026-01-23	2026-01-24	2026-01-25	2026-01-26
	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	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	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g Szynkowa extra 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml Miód szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ser biały 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Papryka 50 g	Koktajl mandarynkowy 200 g	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g Wafle ryżowe 1 szt	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Jogurt z musem wiśniowym i crunchy czekoladowym 200 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt	Skyr naturalny 1 szt
Obiad	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml Bitka z szynki wieprzowej 100 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos cebulowy 60 g	Zupa kapuśniak 300 ml Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml Kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 140 g Sałata ze śmietaną 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Pulpet rybny 120 g Sos paprykowy 60 g Kasza bulgur 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy 110 g Makaron spaghetti 140 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Udziec kurczaka pieczony b/k 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami 300 ml Medalion drobiowy z puree z marchewki 120 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Jogurt naturalny 1 szt Pomarańcza 1 szt	Melon miodowy 150 g	Kiwi 1 szt	Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Melon miodowy 150 g	Winogrona 100 g
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 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 z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Hummus dyniowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Buleczka alpejska mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 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 z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 100 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	środa	czwartek
	2026-01-27	2026-01-28	2026-01-29	2026-01-30	2026-01-31	2026-01-21	2026-01-22
	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	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 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 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	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g Filet z indyka maślany 50 g Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Kokosowy pudding z tapioki z mussem truskawkowym 150 g	Jogurt owocowy z ananase i miętą 200 g	Szarlotka mascarpone 125 g	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 150 g	Koktajl snickers 200 g	Koktajl mandarynkowy 200 g	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g Wafle ryżowe 1 szt
Obiad	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Zraz po staropolsku 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kopytka 140 g Carpaccio z buraczków 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml Kurczak po kujawsku 140 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml Klopsiki z indyka z pieczarkami 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 170 g Sos jarzynowy 60 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Pierogi z serem II 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml Bitka z szynki wieprzowej 100 g Kasza bulgur 140 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos cebulowy 60 g	Zupa kapuśniak 300 ml Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml Kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 140 g Sałata ze śmietaną 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Drożdżówka z serem 1 szt	Melon miodowy 150 g	Kiwi 1 szt
Kolacja	Chleb pyłtowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 100 g Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłtowy 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 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ser mozzarella 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Sałatka z kaszy pęczak z kurczakiem 150 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-01-23	2026-01-24	2026-01-25	2026-01-26	2026-01-27	2026-01-28	2026-01-29
	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	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Ser żółty 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Jajko w jogurcie ze szczypiorkiem 1 szt Pierś z kurnej półki 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Ser biały 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapieka 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek 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 Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 50 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyńka tostowa z kurcząt 50 g Serek homogenizowany z papryką 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Jogurt z musm wiśniowym i crunchy czekoladowym 200 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt	Skyr naturalny 1 szt	Kokosowy pudding z tapioki z musm truskawkowym 150 g	Jogurt owocowy z ananase i miętą 200 g	Szarlotka mascarpone 125 g
Obiad	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Pulpet rybny 120 g Kasza bulgur 140 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos paprykowy 60 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy 110 g Makaron spaghetti 140 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Udziec kurczaka pieczony b/k 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami 300 ml Medalion drobiowy z puree z marchewki 120 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Zraz po staropolsku 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kopytka 140 g Carpaccio z buraczków 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml Kurczak po kujawsku 140 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml Klopsiki z indyka z pieczarkami 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 170 g Sos jarzynowy 60 g
P	Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Melon miodowy 150 g	Winogrona 100 g	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt
Kolacja	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyńka z piersi kurczaka 50 g Hummus dyniowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Buleczka alpejska mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Krakowska sucha extra 50 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyńka z zalewy Szuster 50 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyńkowa extra 50 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 150 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Ser mozzarella 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 150 g Schab parowany 50 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyńka z indyka 50 g Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026-01-30	2026-01-31	2026-01-21	2026-01-22	2026-01-23	2026-01-24	2026-01-25
	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	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 Łopatką z pietruszką 50 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g Szynkowa extra 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 Ser biały 80 g Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 30 g Ser biały 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 200 g	Koktajl snickers 200 g	Kefir 1 szt	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g Wafle ryżowe 1 szt	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Jogurt z musem wiśniowym b/c 200 g	Serek homogenizowany natur kg 150 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 z cukinią i soczewicą 300 ml Bitka z szynki wieprzowej 100 g Kasza bulgur 140 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos cebulowy 60 g	Zupa kapuśniak 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziolowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Kalafior 120 g Surówka z marchwii z chrzanem b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza gryczana 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Sałata ze śmietaną 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml Pulpet rybny 120 g Kasza bulgur 140 g Sos paprykowy 60 g Szpinak 120 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy 110 g Makaron razowy 140 g Surówka wielowarzynna lekka z olejem 120 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Udziec kurczaka pieczony b/k 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza pęczak 140 g Brokuły 120 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Jabłko 1 szt	Drożdżówka z serem 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Kiwi 1 szt
Kolacja	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Salatka nicejska (z tuńczykiem) 100 g Połędwica 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 razowy 80 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Hummus dyniowy 80 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 50 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Papryka 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026-01-26	2026-01-27	2026-01-28	2026-01-29	2026-01-30	2026-01-31
	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	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 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	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
II Ś	Skyr naturalny 1 szt	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym b/c 150 g	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 150 g	Koktajl snickers 200 g
Obiad	Żurek z jajkiem i ziemniakami 300 ml Medalion drobiowy 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza gryczana biała 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Zraz po staropolsku 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza bulgur 140 g Surówka collesław b/c 120 g Brukselka 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Kasza orkiszowa 140 g Kalafior 120 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300 ml Klopsiki z indyka z pieczarkami 100 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kasza pęczak 170 g Sos jarzynowy 60 g	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	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml Bitka z szynki wieprzowej 100 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos cebulowy 60 g
P	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Pomarańcza 1 szt
Kolacja	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 100 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Sałatka z kaszy gryczanej z kurczakiem 100 g Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Hummus z pesto rosso 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	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml