

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026.02.11	2026.02.12	2026.02.13	2026.02.14	2026.02.15	2026.02.16	2026.02.17
	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 Twaróg z ziołami 80 g Łopátka z pietruszką 30 g Seler naciowy słupki 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 Sałata na zielono z serka wiejskiego, awokado i szpinaku 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 Kurczak gotowany Tarczyński 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	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 premium 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g
II Ś							
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Makaron pene 140 g Sos majerankowy 60 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 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 Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-jagodowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Bitka wieprzowa 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 Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g Kasza kuskus 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 60 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g Kluski śląskie 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml
P							
Kolacja	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 Drożdżówka z dżemem 1 szt	Chleb pszenny 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	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 pyłtowy 60 g Masło 15 g Łopátka z pietruszką 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026.02.18	2026.02.19	2026.02.20	2026.02.11	2026.02.12	2026.02.13	2026.02.14
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta z tuńczyka diet. 80 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	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Łopatką z pietruszką 50 g Seler naciowy słupki 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kurczak gotowany Tarczyński 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 Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś				Chleb razowy 50 g Masło 10 g Twaróg z ziółami 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	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Jajko w jogurcie ze szczypiorkiem 1 szt Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany natur kg 60 g Ogórek 50 g
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 300 ml Kotlety jajeczne pieczone II 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z marchwi i jabłka 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 z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml Dorsz pieczony soute 100 g Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos pieczarkowy 60 g Makaron razowy 140 g Kalaflor 120 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Goląbek 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 Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza bulgur 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka wielowarzywna b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Bitka wieprzowa lekka 100 g Kasza pęczak owsiany 140 g Brokuły 120 g Surówka z cukinią i marchewką lekka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P				Mandarynka 2 szt	Drożdżówka b/cukru 1 szt	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Kiwi 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Ser biały 80 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	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 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	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g Grahamka mini 1 szt 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

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	środa
	2026.02.15	2026.02.16	2026.02.17	2026.02.18	2026.02.19	2026.02.20	2026.02.11
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pyzdra szynkowa 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kurczak gotowany premium 50 g Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z tuńczyka 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	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 Seler naciowy słupki 60 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 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 Ser biały 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Ogórek 50 g	Koktajl jogurtowo brzoskwinowy 200 g
Obiad	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza orkiszowa 140 g Kalań 120 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml 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 pomidorowy 60 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 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 jarzynowa z ziemniakami 300 ml Kotlety jajeczne pieczone II 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Kalań 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 Kalań 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony soute 100 g Kasza bulgur 140 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Szpinak 120 g Surówka z kapusty kiszonej i białej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Makaron pene 140 g Sos pieczarkowy 60 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt Skyr naturalny 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 150 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 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	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 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026.02.12	2026.02.13	2026.02.14	2026.02.15	2026.02.16	2026.02.17	2026.02.18
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g 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 Kurczak gotowany Tarczyński 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 premium 50 g Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z tuńczyka 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Jogurt z musem wiśniowym i czekoladą 200 g	Koktajl szarlotka 200 g	Salatka owocowa 200 g	Jogurt owocowy 1 szt	Mini gofry 2 szt Mus truskawkowy 100 g	Deser z galaretki i sera homogenizowanego z borówkami 200 ml	Koktajl mandarynkowy 200 g
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 meksykańska z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-jagodowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Bitka wieprzowa lekka 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml Klopsik wieprzowy po marokańsku 80 g Sos pomidorowy 60 g Kasza kuskus 140 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g Kluski śląskie 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Kotlety jajeczne II 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Pączek 1 szt	Kiwi 1 szt	Mini muffiny 2 szt	Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Banan 1 szt	Melon miódowy 150 g
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 pszenny 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 pyłowy 60 g Chleb razowy 40 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 150 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026.02.19	2026.02.20	2026.02.11	2026.02.12	2026.02.13	2026.02.14	2026.02.15
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A
Śniadanie	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	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 Seler naciowy słupki 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 Kurczak gotowany Tarczyński 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	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Koktajl jogurtowo brzoskwiinowy 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 dyniowa z zacierką 300 ml Kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 140 g Sałata ze śmietaną 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony soule 100 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Kasza bulgur 140 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Makaron pene 140 g Sos majerankowy 60 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 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 Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-jagodowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Bitka wieprzowa lekka 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	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	Kiwi 1 szt	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt	Drożdżówka z dżemem 1 szt	Jabłko 1 szt	Mini muffiny 2 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	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 pytlowy 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	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 Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pszenny 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 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 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	środa	czwartek
	2026.02.16	2026.02.17	2026.02.18	2026.02.19	2026.02.20	2026.02.11	2026.02.12
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	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 premium 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g Pomidor 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 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 Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Pomidor 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 Twarożek z ziołami 80 g Łopatka z pietruszką 50 g Seler naciowy słupki 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 na zielono z sera wiejskiego, awokado i szpinaku 80 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Mini gofry 2 szt Mus truskawkowy 100 g	Deser z galaretki i sera homogenizowanego z borówkami 200 ml	Koktajl mandarynkowy 200 g	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Koktajl jogurtowo brzoskwiinowy 200 g	Jogurt z musem wiśniowym i czekoladą 200 g
Obiad	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g Kasza kuskus 140 g Sos pomidorowy 60 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g Kluski śląskie 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 300 ml Kotlety jajeczne pieczone II 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z marchwi i jabłka 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 z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml Dorsz pieczony soule 100 g Kasza bulgur 140 g Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Makaron pene 140 g Sos pieczarkowy 60 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 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	Melon miodowy 150 g	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Pączek 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka 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 Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g Pomidor 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 Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 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	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami 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 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026.02.13	2026.02.14	2026.02.15	2026.02.16	2026.02.17	2026.02.18	2026.02.19
	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	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany Tarczyński 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 Kurczak gotowany premium 50 g Twarożek figowy 80 g Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Pasta z tuńczyka 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	Koktajl szarlotka 200 g	Salatka owocowa 200 g	Jogurt owocowy 1 szt	Mini gofry 2 szt Mus truskawkowy 100 g	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 200 ml	Koktajl mandarynkowy 200 g	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g
Obiad	Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-jagodowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Bitka wieprzowa lekka 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml Klopsik wieprzowy po marokańsku 80 g Sos pomidorowy 60 g Kasza kuskus 140 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g Kluski śląskie 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Kotlety jajeczne II 100 g Sos musztardowy 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	Kiwi 1 szt	Mini muffiny 2 szt	Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Banan 1 szt	Melon miódowy 150 g	Kiwi 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 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 Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 150 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa z warzywami 80 g Ser żółty 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 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026.02.20	2026.02.11	2026.02.12	2026.02.13	2026.02.14	2026.02.15	2026.02.16
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	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 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	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 80 g Łopatka z pietruszką 30 g Seler naciowy słupki 80 g Sałata 20 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 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 Kurczak gotowany Tarczyński 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	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	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
II Ś	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy b/c 200 g	Jogurt z musem wiśniowym b/c 200 g	Koktajl jogurtowo jabłkowy b/c 200 g	Jabłko 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Mini sucharki pełnoziarniste 20 g Jogurt naturalny 1 szt
Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony soute 100 g Kasza bulgur 140 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos pieczarkowy 60 g Makaron razowy 140 g Kalafior 120 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 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 Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa meksykańska z ziemniakami 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 pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Bitka wieprzowa lekka 100 g Kasza pęczak owsiany 140 g Surówka z cukinią i marchewką lekka b/c 120 g Brokuły 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa selerowa 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 lekka b/c 120 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml Klopsik wieprzowy po marokańsku 80 g Kasza gryczana biała 140 g Sos pomidorowy 60 g Szpinak 120 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt	Drożdżówka b/cukru 1 szt	Mini sucharki pełnoziarniste 20 g	Jogurt naturalny 1 szt	Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt
Kolacja	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Hummus dyniowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 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 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 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	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 na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml

	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026.02.17	2026.02.18	2026.02.19	2026.02.20
	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 Kurczak gotowany premium 50 g Ogórek 80 g Szpinak baby 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta z tuńczyka 80 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
II Ś	Mus borówkowy z jogurtem b/c 200 ml	Kefir 1 szt	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g
Obiad	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Kasza bulgur 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g Brokuły 120 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Kotlety jajeczne pieczone II 100 g Sos musztardowy 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 soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony soute 100 g Kasza bulgur 140 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Szpinak 120 g Surówka z kapusty kiszonej i białej 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 150 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser żółty 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