

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026.03.01	2026.03.02	2026.03.03	2026.03.04	2026.03.05	2026.03.06	2026.03.07
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety
Śniadanie	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 30 g Ser biały 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kaziuk 50 g Serek homogenizowany natur kg 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecką 40 g Twarożek z jabłkiem 80 g Pomidor 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś							
Obiad	Rosół z makaronem 300 ml Bitka wieprzowa lekka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku diet. 100 g Ryż 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Schab pieczony w majeranku 100 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa ze szpinakiem lekka b/ml 180 g Makaron kokardki 140 g Kalaflor 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos bazyliowy 60 g Ryż 140 g Surówka z cukinii 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Kalaflor 120 g Kompot owocowy 250 ml
P							
Kolacja	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kurczak gotowany premium 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pytlowy 60 g Masło 15 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g Szynekowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 50 g Sałatka z tortellini diet. 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Schab na kartki 40 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026.03.08	2026.03.09	2026.03.10	2026.03.01	2026.03.02	2026.03.03	2026.03.04
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety
Śniadanie	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Paszтет 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 premium 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 miętowy 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek z oliwkami 80 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś				Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 40 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 Ser żółty 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 40 g Papryka 50 g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 140 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 300 ml Kartacze z mięsem diet. 3 szt Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z ziemniakami lekkostrawna 300 ml Kotlet pożarski z pieca 100 g Kasza bulgur 140 g Ratatouille lekkostrawne 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Bitka wieprzowa lekka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza orkiszowa 140 g Fasolka gotowana 120 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku diet. 100 g Ryż brązowy 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g Kasza jęczmienna 140 g Brukselka 120 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa ze szpinakiem 180 g Makaron razowy 140 g Kalafior 120 g Surówka kopenhaska 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P				Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Pomarańcza 1 szt
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 Szynkowa 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 ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawna 120 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kurczak gotowany premium 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	niedziela
	2026.03.05	2026.03.06	2026.03.07	2026.03.08	2026.03.09	2026.03.10	2026.03.01
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek z jabłkiem i orzechami b/c 80 g Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kurczak gotowany Tarczyński 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Paszтет 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Kurczak gotowany premium 50 g Rzodkiewka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek miętowy 100 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany natur kg 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Schab na kartki 40 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka na kartki 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 80 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka bankietowa 40 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 1 szt
Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza gryczana 140 g Szpinak 120 g Surówka collesław b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos bazyliowy 60 g Ryż brązowy 140 g Jarzynyki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Kalaflor 120 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza gryczana 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 120 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Schab pieczony w majeranku 100 g Sos rozmarynowy 60 g Kasza pęczak 140 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g Brokuły 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa minestrone z ziemniakami 300 ml Kotlet pożarski z pieca 100 g Kasza bulgur 140 g Sałata z jogurtem greckim 120 g Ratatouille 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka wieprzowa lekka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt Skyr naturalny 1 szt	Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt	Winogrona 100 g
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 30 g Pasta drobiowo warzywna 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 15 g Ser żółty 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka od szwagra 30 g Ser mozzarella 30 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 15 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 15 g Kaziuk 30 g Sałatka ryżowa (brązowy) z warzywami, serem i szynką 100 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026.03.02	2026.03.03	2026.03.04	2026.03.05	2026.03.06	2026.03.07	2026.03.08
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany Tarczyński 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Paszтет 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g
II Ś	Jogurt owocowy 1 szt Beza waniliowa mini 2 szt	Kefir 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Koktajl sernikowy z malinami 200 g	Jogurt owocowy z borówką i brzoskwinia 200 g	Kisiel z morelą 200 ml	Deser chia z musem truskawkowym 200 g	Jogurt pitny mango-banan 1 szt
Obiad	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku 100 g Ryż 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g Ziemniaki 140 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa ze szpinakiem 180 g Makaron kokardki 140 g Surówka kopenhaska 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Filet z indyka w sezamie 100 g Ziemniaki 140 g Surówka colleslaw 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Dorsz w cieście bazyliowym 100 g Ryż 140 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Kalaflor 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 300 ml Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Ziemniaki 140 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Mandarynka 2 szt	Melon miodowy 150 g	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt	Winogrona 100 g	Kiwi 1 szt	Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g Szynekowa extra 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini 100 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g 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

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026.03.09	2026.03.10	2026.03.01	2026.03.02	2026.03.03	2026.03.04	2026.03.05
	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	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Kurczak gotowany premium 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 miętowy 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser biały 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g
II Ś	Skyr naturalny 1 szt	Pancakes 2 szt Mus truskawkowy 100 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt Beza waniliowa mini 2 szt	Kefir 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Koktajl sernikowy z malinami 200 g	Jogurt owocowy z borówką i brzoskwinią 200 g
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z ziemniakami 300 ml Kotlet pożarski z pieca 100 g Kasza bulgur 140 g Ratatouille 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka wieprzowa lekka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku diet. 100 g Ryż 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Schab pieczony w majeranku 100 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa ze szpinakiem lekka b/ml 180 g Makaron kokardki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Pomarańcza 1 szt	Melon Kantalupe 150 g	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Melon miodowy 150 g	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	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 ryżowa z warzywami, serem i szynką 100 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pytlowy 60 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini diet. 100 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	niedziela	poniedziałek
	2026.03.06	2026.03.07	2026.03.08	2026.03.09	2026.03.10	2026.03.01	2026.03.02
	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	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecką 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g Pomidor 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany Tarczyński 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasztet 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 10 g Ser biały 80 g Kurczak gotowany premium 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 miętowy 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 50 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g
II Ś	Kisiel z morelą 200 ml	Deser chia z musem truskawkowym 200 g	Jogurt pitny mango-banan 1 szt	Skyr naturalny 1 szt	Pancakes 2 szt Mus truskawkowy 100 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt Beza waniliowa mini 2 szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos bazylkowy 60 g Ryż 140 g Surówka z cukinii 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 140 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 300 ml Kartacze z mięsem diet. 3 szt Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z ziemniakami lekkostrawna 300 ml Kotlet pożarski z pieca 100 g Kasza bulgur 140 g Ratatouille lekkostrawna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka wieprzowa lekka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku 100 g Ryż 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Banan 1 szt	Kiwi 1 szt	Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Melon Kantalupe 150 g	Winogrona 100 g	Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Schab na kartki 30 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 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 pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynekowa extra 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazylkowym 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 30 g Sałatka ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawna 100 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko 1 szt Kurczak gotowany premium 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 50 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 KUCHNIA GŁÓWNA

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026.03.03	2026.03.04	2026.03.05	2026.03.06	2026.03.07	2026.03.08	2026.03.09
	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 Krakowska sucha extra 50 g Ser biały 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Serek homogenizowany natur 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecką 50 g Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Paszтет 80 g Szynka na kartki 50 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 premium 50 g Ser żółty 50 g Rzodkiewka 60 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Kefir 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Koktajl sernikowy z malinami 200 g	Jogurt owocowy z borówką i brzoskwinia 200 g	Kisiel z morelą 200 ml	Deser chia z musem truskawkowym 200 g	Jogurt pitny mango-banan 1 szt	Skyr naturalny 1 szt
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g Ziemniaki 140 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa ze szpinakiem 180 g Makaron kokardki 140 g Surówka kopenhaska 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Filet z indyka w sezamie 100 g Ziemniaki 140 g Surówka collesław 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Dorsz w cieście bazyliowym 100 g Ryż 140 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 300 ml Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Ziemniaki 140 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Melon miodowy 150 g	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt	Winogrona 100 g	Kiwi 1 szt	Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb pyłtowy 60 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Sałatka szwabska 150 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g Szynekowa extra 50 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Sałatka z tortellini 120 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka 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 Szynekowa extra 50 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 KUCHNIA GŁÓWNA

	wtorek	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026.03.10	2026.03.01	2026.03.02	2026.03.03	2026.03.04	2026.03.05	2026.03.06
	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 Szynka bankietowa 50 g Twarożek miętowy 80 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Pyzdra schabowa 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecką 30 g Twarożek z jabłkiem i orzechami b/c 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g
II Ś	Pancakes 2 szt Mus truskawkowy 100 g	Jogurt naturalny 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt	Maślanka 1 szt	Kefir 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Koktajl sernikowy z malinami b/c 200 g	Jogurt owocowy z borówką i brzoskwinia 200 g	Kisiel z morelą 200 ml
Obiad	Zupa minestrone z ziemniakami 300 ml Kotlet pożarski z pieca 100 g Kasza bulgur 140 g Ratatouille 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Bitka wieprzowa lekka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza orkiszowa 140 g Szpinak 120 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku diet. 100 g Ryż brązowy 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g Kasza jęczmienna 140 g Brukselka 120 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa ze szpinakiem 180 g Makaron razowy 140 g Kalafior 120 g Surówka kopenhaska 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza gryczana 140 g Szpinak 120 g Surówka colleslaw b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos bazyliowy 60 g Ryż brązowy 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Melon Kantalupe 150 g	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Sałatka ryżowa z warzywami, serem i szynką 150 g Kaziuk 50 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g Szynkowa extra 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g Pasta drobiowo warzywna 80 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml

sobota		niedziela	poniedziałek	wtorek
2026.03.07		2026.03.08	2026.03.09	2026.03.10
IMID Bogatoresztkowa 3.7A		IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Kurczak gotowany Tarczyński 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Paszтет 80 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Kurczak gotowany premium 30 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka bankietowa 30 g Twarożek miętowy 80 g Pomidory koktajlowe 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g
	Deser chia z musem truskawkowym b/c 200 g	Kefir 1 szt	Skyr naturalny 1 szt	Mus truskawkowy bez cukru 200 g
	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Kalańior 120 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza gryczana 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 120 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Schab pieczony w majeranku 100 g Sos rozmarynowy 60 g Kasza pęczak 140 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g Buraczki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa minestrone z ziemniakami 300 ml Kotlet pożarski z pieca 100 g Kasza bulgur 140 g Sałata z jogurtem greckim 120 g Ratatouille 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	Kiwi 1 szt	Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt
Obiad	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 50 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	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 80 g Masło 10 g Szynekowa extra 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Kaziuk 30 g Sałatka ryżowa (brązowy) z warzywami, serem i szynką 100 g Papryka 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml
P				
Kolacja				