

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-03-11	2026-03-12	2026-03-13	2026-03-14	2026-03-15	2026-03-16	2026-03-17
	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 Twarożek z ziołami 80 g Łopatka 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 Pasta 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 Szynkowa extra 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 czerwony z ziemniakami 300 ml Schab pieczony z morelą 100 g Kasza orkiszowa 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 Łazanki z mięsem i warzywami 350 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-jagodowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa 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 Ratatouille 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa grysikowa z łubczykiem i ziemniakami 300 ml Klopsiki z indyka 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 Sałatka z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml
P							

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026-03-18	2026-03-19	2026-03-20	2026-03-11	2026-03-12	2026-03-13	2026-03-14
	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 Łopatka 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 Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś				Chleb razowy 50 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 60 g Pomidor 50 g	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 selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml Leczo lekkostrawne 180 g Ryż 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Sznycel z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml Miruna pieczona soute 100 g Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Schab pieczony w majeranku z jabłkiem 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza orkiszowa 140 g Kalań 120 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Makaron pełnoziarnisty z mięsem i warzywami 300 g Ryż brązowy 140 g Sałata lodowa z sosem vinegret 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 szpinakowa 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	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Kiwi 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	środa
	2026-03-15	2026-03-16	2026-03-17	2026-03-18	2026-03-19	2026-03-20	2026-03-11
	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 Szynga 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 diet. 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 Ratatouille 120 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekką b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml Klopsiki z indyka z pieczarkami 80 g Kasza gryczana 140 g Szpinak 120 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy bez cukru 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 Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Surówka z sałaty i pomidora b/cebuli 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Leczo lekkostrawne 180 g Ryż brązowy 140 g Kalafior 120 g Surówka z marchwii z chrzanem b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Sznycel z kurczaka pieczony 100 g Kasza gryczana 140 g Sałata ze śmietaną 120 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Miruna pieczona soute 100 g Kasza bulgur 140 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Brokuły 120 g Surówka z kapusty kiszonej i białej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Schab pieczony z morelą 100 g Kasza orkiszowa 140 g Sos majerankowy 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

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-03-12	2026-03-13	2026-03-14	2026-03-15	2026-03-16	2026-03-17	2026-03-18
	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 Szynkowa extra 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 musm 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 serka homogenizowanego z borówkami 200 ml	Koktajl mandarynkowy 200 g
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Łazanki z kapustą i mięsem 350 g Sałata lodowa z sosem vinegret 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 szpinakowa 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 Klopsiki z indyka z pieczarkami 80 g Sos pomidorowy 60 g Kasza kuskus 140 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 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 Sałatka z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Leczo z kielbasą 180 g Ryż 140 g Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Mini muffiny 2 szt	Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Banan 1 szt	Melon miodowy 150 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026-03-19	2026-03-20	2026-03-11	2026-03-12	2026-03-13	2026-03-14	2026-03-15
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g 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 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 serka wiejskiego, awokado i szpinaku 80 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 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 Szynkowa extra 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
II Ś	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g	Jogurt z musem wiśniowym i czekoladą 200 g	Koktajl szarlotka 200 g	Salatka owocowa 200 g	Jogurt owocowy 1 szt
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Sznycel z kurczaka smażony 100 g Ziemniaki 140 g Sałata ze śmietaną 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Miruna pieczona soute 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 czerwony z ziemniakami 300 ml Schab pieczony z morelą 100 g Kasza orkiszowa 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 Łazanki z kapustą i mięsem 350 g Sałata lodowa z sosem vinegret 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 szpinakowa 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
P	Kiwi 1 szt	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Mini muffiny 2 szt	Mandarynka 2 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	środa	czwartek
	2026-03-16	2026-03-17	2026-03-18	2026-03-19	2026-03-20	2026-03-11	2026-03-12
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	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	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 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
II Ś	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	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Koktajl jogurtowo brzoskwinowy b/c 200 g	Jogurt z musem wiśniowym b/c 200 g
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml Klopsiki z indyka z pieczarkami 80 g Sos pomidorowy 60 g Kasza kuskus 140 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 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 Sałatka z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Leczo z kielbasą 180 g Ryż 140 g Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Sznycel z kurczaka smażony 100 g Ziemniaki 140 g Sałata ze śmietaną 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Miruna pieczona 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 czerwony z ziemniakami 300 ml Schab pieczony z morelą 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza orkiszowa 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 Makaron pełnoziarnisty z mięsem i warzywami 300 g Ryż brązowy 140 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Pomarańcza 1 szt	Banan 1 szt	Melon miódowy 150 g	Kiwi 1 szt	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-03-13	2026-03-14	2026-03-15	2026-03-16	2026-03-17	2026-03-18	2026-03-19
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	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 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 Szynkowa extra 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	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
II Ś	Koktajl jogurtowo jabłkowy b/c 200 g	Jabłko 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Mini sucharki pełnoziarniste 20 g Jogurt naturalny 1 szt	Mus borówkowy z jogurtem b/c 200 ml	Kefir 1 szt	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g
Obiad	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 szpinakowa 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 Ratatouille 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml Klopsiki z indyka z pieczarkami 80 g Kasza gryczana 140 g Sos pomidorowy 60 g Szpinak 120 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa 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 Sałatka z buraka diet. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Leczo lekkostrawne 180 g Ryż brązowy 140 g Kalafior 120 g Surówka z marchwii z chrzanem b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Sznycel z kurczaka pieczony 100 g Kasza gryczana 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Sałata ze śmietaną 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Mini sucharki pełnoziarniste 20 g	Jogurt naturalny 1 szt	Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt

	piątek
	2026-03-20
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	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	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g
Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Miruna pieczona soute 100 g Kasza bulgur 140 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszonej i białej 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Mandarynka 2 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

środa		czwartek		piątek		sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek	
2026-03-11		2026-03-12		2026-03-13		2026-03-14		2026-03-15		2026-03-16		2026-03-17	
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	
Kolacja	Chleb pszenny 50 g	Chleb pszenny 50 g	Chleb pszenny 60 g	Grahamka mini 1 szt	Chleb pszenny 70 g	Chleb pszenny 70 g	Chleb pszenny 50 g						
	Bułka wrocławska 30 g	Bułka wrocławska 30 g	Bułka wrocławska 40 g	Bułka wrocławska 50 g	Bułka wrocławska 30 g	Bułka wrocławska 30 g	Chleb pyłtowy 60 g						
	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g						
	Szynka z indyka 50 g	Schab parowany 30 g	Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g	Szynka z piersi kurczaka 30 g	Szynka z indyka 50 g	Szynka na kartki 30 g	Łopatką z pietruszką 30 g						
	Pomidor 60 g	Salatka brokułowa z kurczakiem lekka 120 g	Wieprzowina z zapiecka 30 g	Ser mozzarella kulki mini 50 g	Pomidor 60 g	Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g	Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g						
	Salata 10 g	Pomidor 60 g	Pomidor 60 g	Salata 10 g	Salata 10 g	Pomidor 60 g	Pomidor 60 g						
	Herbata z cukrem 250 ml	Salata 10 g	Salata 10 g	Herbata z cukrem 250 ml	Rumianek 250 g	Herbata z cukrem 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml						

środa		czwartek		piątek		sobota	
2026-03-18		2026-03-19		2026-03-20		2026-03-14	
IMID Lekkostrawna 2C Kobiety		IMID Lekkostrawna 2C Kobiety		IMID Lekkostrawna 2C Kobiety		IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	
Kolacja	Chleb pszenny 70 g	Chleb pszenny 70 g	Chleb pyłowy 60 g	Chleb razowy 100 g	Chleb razowy 100 g	Chleb razowy 100 g	Chleb razowy 50 g
	Bułka wrocławska 50 g	Bułka wrocławska 30 g	Bułka wrocławska 50 g	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g	Grahamka mini 1 szt
	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g	Szynka z indyka 50 g	Schab parowany 30 g	Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g	Masło 10 g
	Schab parowany 50 g	Szynka naturalna ze straganu 50 g	Szynka z piersi kurczaka 50 g	Papryka 60 g	Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 120 g	Wieprzowina z zapiecka 30 g	Szynka z piersi kurczaka 30 g
	Pomidor 60 g	Pomidor 60 g	Hummus dyniowy 80 g	Salata 10 g	Pomidor 60 g	Papryka 60 g	Ser mozzarella kulki mini 50 g
	Salata 10 g	Salata lodowa 10 g	Pomidor 60 g	Herbata b/cukru 250 ml	Salata 10 g	Salata 10 g	Rzodkiewka 80 g
	Herbata z cukrem 250 ml	Herbata owocowa z cukrem 250 g	Herbata z cukrem 250 ml		Herbata owocowa b/cukru 250 g	Herbata b/cukru 250 ml	Salata 10 g
							Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	środa
	2026-03-15	2026-03-16	2026-03-17	2026-03-18	2026-03-19	2026-03-20	2026-03-11
	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
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szyńka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szyńka 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 Łopátka 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 Schab parowany 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szyńka 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 Szyńka 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 Szyńka z indyka 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-03-12	2026-03-13	2026-03-14	2026-03-15	2026-03-16	2026-03-17	2026-03-18
	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
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 - łososiowa 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 Schab parowany 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026-03-19	2026-03-20	2026-03-11	2026-03-12	2026-03-13	2026-03-14	2026-03-15
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A
Kolacja	Chleb pszenney 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 pszenney 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pasta jajeczna diet. 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenney 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Schab parowany 50 g Sałatka brokułowa z kurczakiem i słończnikiem 150 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pszenney 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 pszenney 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

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	środa	czwartek
	2026-03-16	2026-03-17	2026-03-18	2026-03-19	2026-03-20	2026-03-11	2026-03-12
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Kolacja	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 Schab parowany 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 Pasta z tuńczyka diet. 80 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 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 z indyka 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

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-03-13	2026-03-14	2026-03-15	2026-03-16	2026-03-17	2026-03-18	2026-03-19
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Kolacja	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	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 Schab parowany 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

	piątek
	2026-03-20
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
	Kolacja
Chleb razowy 100 g	
Masło 10 g	
Szyńka z piersi kurczaka 30 g	
Hummus dyniowy 80 g	
Pomidor 80 g	
Sałata 20 g	
Herbata b/cukru 250 ml	