

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026.03.21	2026.03.22	2026.03.23	2026.03.24	2026.03.25	2026.03.26	2026.03.27
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety
Śniadanie	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kurczak gotowany premium 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Połędwica z piersi indyka 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek z awokado i pietruszką 80 g Pyzdra szynkowa 40 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek wiejski z ricottą 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś							
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g Makaron spaghetti 140 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Pulpet z indyka 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i cukinią b/ml 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki lekki 110 g Kasza jęczmienna 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml Kluski leniwe 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml
P							
Kolacja	Kajzerka szt 1 szt Bułka wrocławska 70 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 30 g Pasta warzywna 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 120 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Sałatka szwabska diet. 120 g Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g Połędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026.03.28	2026.03.29	2026.03.30	2026.03.31	2026.03.21	2026.03.22	2026.03.23
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety
Śniadanie	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 30 g Twarożek z natką pietruszki 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 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	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kurczak gotowany premium 60 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 60 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś					Chleb razowy 50 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 60 g Pomidor 50 g
Obiad	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza bulgur 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku diet. 120 g Kasza kuskus 140 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z łazankami 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Sos boloński wieprzowy 110 g Makaron razowy 140 g Sałata z jogurtem naturalnym 120 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym b/ml 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza pęczak 140 g Brokuły 120 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki (ryż brązowy) 300 ml Pulpet z indyka 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P					Pomarańcza 1 szt	Kiwi 1 szt	Pomarańcza 1 szt Skyr naturalny 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Jajko 1 szt 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 kurczaka wędzonego z serem 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 razowy 50 g Grahamka mini 1 szt Masło 15 g Ser żółty 30 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 120 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026.03.24	2026.03.25	2026.03.26	2026.03.27	2026.03.28	2026.03.29	2026.03.30
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ogórek 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 100 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Serek wiejski z ricottą 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 60 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	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
II Ś	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser mozarella 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany z papryką 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Ogórek 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser mozarella 40 g Pomidor 50 g
Obiad	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki 110 g Kasza gryczana 140 g Brukselka 120 g Surówka collesław b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 110 g Kasza orkiszowa 140 g Kalaflor 120 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g	Żurek z ziemniakami 300 ml Miruna pieczona soute 100 g Kasza pęczak 140 g Sos koperkowy 60 g Surówka z kapusty kiszonej b/c 120 g Jarzynka z koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos jarzynowy 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza orkiszowa 140 g Kalaflor 120 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brukselkowa z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku diet. 120 g Kasza gryczana 140 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Sałatka szwabska 100 g Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki 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 kurczaka wędzonego z serem 80 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml

	wtorek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026.03.31	2026.03.21	2026.03.22	2026.03.23	2026.03.24	2026.03.25	2026.03.26
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	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	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ser biały 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g	Jogurt z musem wiśniowym i crunchy czekoladowym 200 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt	Skyr naturalny 1 szt	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym 150 g	Jogurt owocowy z ananaseм i miętą 200 g	Szarlotka mascarpone 125 g
Obiad	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Kasza jęczmienna 140 g Fasolka gotowana 120 g Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Sos boloński wieprzowy 110 g Makaron spaghetti 140 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Pulpet z indyka 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki 110 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka collesław 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml Kurczak po kujawsku 140 g Ziemniaki 140 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g
P	Kiwi 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Melon miодowy 150 g	Winogrona 100 g	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Buleczka alpejska mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 100 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Sałatka szwabska 100 g Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	sobota	niedziela
	2026.03.27	2026.03.28	2026.03.29	2026.03.30	2026.03.31	2026.03.21	2026.03.22
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	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 Serek wiejski z ricottą 80 g Szyńka bankietowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Łopatką z pietruszką 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorami 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szyńka 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	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 150 g	Koktajl snickers 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt Beza waniliowa mini 2 szt	Kefir 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Jogurt z musem wiśniowym 200 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt
Obiad	Żurek z ziemniakami 300 ml Kluski leniwe 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Szyńka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brukselkowa z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku 120 g Kasza kuskus 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z łazankami 300 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g Makaron spaghetti 140 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Jabłko 1 szt	Rogalik maślany 1 szt	Winogrona 100 g	Mandarynka 2 szt	Melon miodowy 150 g	Pomarańcza 1 szt	Melon miodowy 150 g
Kolacja	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szyńka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 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 Szyńka z zalewy Szuster 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szyńka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kajzerka szt 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Pasta warzywna 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyńka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026.03.23	2026.03.24	2026.03.25	2026.03.26	2026.03.27	2026.03.28	2026.03.29
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z awokado i pietruszką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Serek wiejski z ricottą 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Twarożek z natką pietruszki 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 Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml
II ś	Skyr naturalny 1 szt	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym 150 g	Jogurt owocowy z ananaseм i miętą 200 g	Szarlotka mascarpone 125 g	Jogurt naturalny 1 szt Biszkopty 30 g	Koktajl snickers 200 g	Jogurt naturalny 1 szt
Obiad	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Pulpet z indyka 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i kukinią b/ml 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki lekkiej 110 g Kasza jęczmienna 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekkim 120 g Kompot owocowy 250 ml Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g	Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml Kluski leniwe 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza bulgur 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Rogalik maślany 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 100 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Sałatka szwabska diet. 100 g Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa - lososiowa z koperkiem 80 g Połędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	poniedziałek	wtorek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026.03.30	2026.03.31	2026.03.21	2026.03.22	2026.03.23	2026.03.24	2026.03.25
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 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	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Jajko w jogurcie ze szczypiorkiem 1 szt Kurczak gotowany premium 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Ser biały 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 50 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Serek homogenizowany z papryką 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g
II Ś	Jogurt owocowy 1 szt Beza waniliowa mini 2 szt	Kefir 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Jogurt z musem wiśniowym i crunchy czekoladowym 200 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt	Skyr naturalny 1 szt	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym 150 g	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g
Obiad	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku diet. 120 g Kasza kuskus 140 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z łazankami 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Sos boloński wieprzowy 110 g Makaron spaghetti 140 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Pulpet z indyka 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki 110 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka collesław 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml Kurczak po kujawsku 140 g Ziemniaki 140 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g
P	Mandarynka 2 szt	Melon miodowy 150 g	Pomarańcza 1 szt	Melon miodowy 150 g	Winogrona 100 g	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pyłowy 60 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Buleczka alpejska mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Krakowska sucha extra 50 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 50 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 150 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Ser mozzarella 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Sałatka szwabska 150 g Schab parowany 50 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	sobota
	2026.03.26	2026.03.27	2026.03.28	2026.03.29	2026.03.30	2026.03.31	2026.03.21
	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 Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 50 g Serek wiejski z ricottą 80 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 50 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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	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	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g
II ś	Szarlotka mascarpone 125 g	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 200 g	Koktajl snickers 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt Beza waniliowa mini 2 szt	Kefir 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Jogurt z musem wiśniowym b/c 200 g
Obiad	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g	Żurek z ziemniakami 300 ml Kluski leniwe 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brukselkowa z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku 120 g Kasza kuskus 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z łazankami 300 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Sos boloński wieprzowy 110 g Makaron razowy 140 g Sałata z jogurtem naturalnym 120 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Rogalik maślany 1 szt	Winogrona 100 g	Mandarynka 2 szt	Melon miodowy 150 g	Pomarańcza 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g Polędwica z piersi indyka 50 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki 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 kurczaka wędzonego z serem 80 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 Sałatka grecka z fetą 150 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 50 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Papryka 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026.03.22	2026.03.23	2026.03.24	2026.03.25	2026.03.26	2026.03.27	2026.03.28
	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	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ser biały 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek wiejski z ricottą 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś	Serek homogenizowany natur kg 150 g	Skyr naturalny 1 szt	Kokosowy pudding z tapioki z mussem truskawkowym b/c 150 g	Jogurt owocowy z ananase i miętą 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 150 g	Koktajl snickers 200 g
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym b/ml 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza pęczak 140 g Brokuły 120 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki (ryż brązowy) 300 ml Pulpet z indyka 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki 110 g Kasza gryczana 140 g Surówka colleslaw b/c 120 g Brukselka 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 110 g Kasza orkiszowa 140 g Kalafior 120 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g	Żurek z ziemniakami 300 ml Miruna pieczona soute 100 g Kasza pęczak 140 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 120 g Jarzynka z koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos jarzynowy 60 g
P	Kiwi 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Pomarańcza 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 100 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Sałatka szwabska 100 g Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml

	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026.03.29	2026.03.30	2026.03.31
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	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
II ś	Jogurt naturalny 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt	Maślanka 1 szt	Kefir 1 szt Wafle ryżowe 2 szt
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 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 brukselkowa z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku diet. 120 g Kasza gryczana 140 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Kasza jęczmienna 140 g Fasolka gotowana 120 g Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 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 kurczaka wędzonego z serem 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